

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет исторических и политических наук



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по ОД

Е.В. Луков

06

20 25

г.

Оценочные материалы по дисциплине

Психология стресса

по направлению подготовки

43.03.03 Гостиничное дело

Направленность (профиль) подготовки:

Организация и управление гостиничным бизнесом

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2026

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

И.В. Муравьев

1. Компетенции и индикаторы их достижения, проверяемые данными оценочными материалами

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.

ИУК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

2. Оценочные материалы текущего контроля и критерии оценивания

Входной контроль

1. Развернутое сообщение, раскрывающее какую-либо важную научную или общественно-политическую проблему называется...

- а) докладом;
- б) сообщением;
- в) отчетом;
- г) беседой.

2. Речевая деятельность говорящего и реакция слушающего на речь говорящего - это.

- а) взаимодействие;
- б) ситуация;
- в) восприятие;
- г) событие.

3. Обращение руководителя к подчиненному на «ты» уместно.

- а) если руководитель и подчиненный родственники;
- б) если руководитель и подчиненный близкие друзья, а ситуация общения не строго деловая;
- в) если руководитель значительно старше по возрасту;
- г) уместно во всех перечисленных ситуациях.

4. Какая из максим принципа вежливости гласит: «Не следует затрагивать темы потенциально опасные для собеседника» (максима соблюдения границ личной сферы)?

- а) максима великодушия;
- б) максима такта;
- в) максима симпатии;
- г) максима скромности.

5. Какое обращение к незнакомому человеку в автобусе более корректно по этикету?

- а) «Мужчина, вы выходите?»;
- б) «Девушка, вы выходите?»;
- в) «Извините, вы выходите?»;
- г) «Мужик, ты выходишь?».

6. Центральное понятие науки о безопасности жизнедеятельности это .

- а) безопасность;
- б) опасность;
- в) антропоцентризм;
- г) риск.

7. Дисциплина БЖ это наука о ..

- а) комфортном и безопасном взаимодействии человека и окружающей среды;
- б) структуре обеспечения безопасности личности;
- в) жизни человека без физических и психологических потрясений;
- г) создании максимально безопасной среды обитания.

8. Сколько выделяют признаков опасности в БЖ?

- а) 5;
- б) 3;
- в) 10;
- г) 8.

9. Что относится к принципам БЖ?

- а) Ориентирующие, сопоставляющие, проверяющие;
- б) образующие, систематизирующие, учета, сопоставляющие, вариативные;
- в) ориентирующие, организующие, управленческие, технические;
- г) подготавливающие, развивающие, формирующие.

10. Что подразумевает метод нормализации ноосферы?

- а) снижение уровня негативных производственных воздействий на человека;
- б) обеспечение свободного графика работы в опасных условиях;
- в) самостоятельный выбор работником условий труда;
- г) ликвидация всех возможных видов опасности.

Критерии оценки:

- Оценка «отлично» выставляется студенту, если он дал правильные ответы в диапазоне 85-100 %, тем самым показав знание теоретических основ дисциплин, и дает обоснование оценки различным теоретическим положениям;
- Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 76-84% вопросов теста, тем самым показав неплохое знание основ дисциплин, допускает единичные ошибки, анализирует различные теоретические положения;
- Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 61-75% вопросов теста, если студент демонстрирует разрозненные знания, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям;
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он дал правильные ответы менее чем на 61% вопросов теста, если студент не может правильно ответить на поставленные вопросы, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям.

Текущий контроль 1

Тест №1

1. С какой стадии начинается стресс?

- а) со стадии адаптации;
- б) со стадии тревоги;
- в) со стадии резистентности;

г) со стадии истощения.

2. Какое из перечисленных условий 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.

3. Какое из перечисленных условий 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.

4. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

5. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

6. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?

- а) мысли;
- б) действия;
- в) чувства;
- г) последствия.

7. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?

- а) тревоги;
- б) адаптации;
- в) истощения;
- г) на любой из перечисленных.

8. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?

- а) стадия адаптации;
- б) стадия тревоги;
- в) стадии истощения.

9. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?

- а) слабый и короткий;
- б) слабый и длительный;
- в) сильный и короткий.

10. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?

- а) уровень самооценки;

- б) характер человека;
- в) направленность психики;
- г) характер протекания беременности у матери.

Критерии оценки:

- Оценка «отлично» выставляется студенту, если он дал правильные ответы в диапазоне 85-100 %, тем самым показав знание теоретических основ психологии стресса, и дает обоснование оценки различным теоретическим положениям;
- Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 76-84% вопросов теста, тем самым показав неплохое знание основ психологии стресса, допускает единичные ошибки, анализирует различные теоретические положения;
- Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 61-75% вопросов теста, если студент демонстрирует разрозненные знания, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям;
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он дал правильные ответы менее чем на 61% вопросов теста, если студент не может правильно ответить на поставленные вопросы, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям.

Текущий контроль 2

Тест №1

11. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)?

- а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- б) аккуратные и добродушные;
- в) спокойные и рассудительные;
- г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

12. 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?

13. 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?

14. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения?

- а) стресс, вызванный ошибками мышления;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
- в) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
- г) стресс, вызванный неадекватными родительскими программами.

15. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?

- а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;

- в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
- г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности.

16. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации?

- а) никогда;
- б) должен;
- в) обязан;
- г) во что бы то ни стало.

17. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен?

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс).

18. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долгосрочном плане?

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс).

19. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов?

- а) вредные характеристики производственной среды;
- б) тяжелые условия работы;
- в) отношения с руководством;
- г) чрезвычайные обстоятельства.

20. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин?

- а) низкая самооценка;
- б) неуверенность в себе;
- в) страх неудачи;
- г) нехватка знаний, умений и навыков.

Критерии оценки:

- Оценка «отлично» выставляется студенту, если он дал правильные ответы в диапазоне 85-100 %, тем самым показав знание теоретических основ психологии стресса, и дает обоснование оценки различным теоретическим положениям;
- Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 76-84% вопросов теста, тем самым показав неплохое знание основ психологии стресса, допускает единичные ошибки, анализирует различные теоретические положения;
- Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 61-75% вопросов теста, если студент демонстрирует разрозненные знания, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям;
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он дал правильные ответы менее чем на 61% вопросов теста, если студент не может правильно ответить на поставленные вопросы, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям.

Оценочное средство: Ситуационные задачи.

1. Упражнение «Мое стрессовое состояние».

Цель: работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы

Инструкция: «Я прошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое состояние, можно и то которое вы испытали сейчас. Что вы чувствовали в это время? Вспомните как можно точнее тот момент вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета, явления природы. Всё с чем ассоциируется пережитое вами состояние».

Рисунки демонстрируются друг другу. Высказывается тот, кто пожелает. Роль психолога - предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.

2. Упражнение «Я и стресс».

Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Содержание. Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов. Инструкция группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме — реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер. Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста. Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и, основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

Рекомендации тренеру. Поскольку данный тест проводится в начале тренинга, то тренер может обратить внимание участников на то, что большую часть нашей профессиональной жизни мы используем левое полушарие, которое отвечает за логические действия. Во время рисования мы активизируем наше правое образное полушарие. Поэтому психологи считают, что процесс рисования является оздоровительным уже сам по себе, и неслучайно рисование широко используется в психологической практике.

3. Упражнение «Два на два, или Новый Юлий Цезарь».

Цели:

- эффективно тренировать взаимодействие с партнером при максимальной концентрации и скорости реакций;
- дать возможность участникам тренинга проверить себя и свою готовность выступать в качестве лидера;
- развить умение эффективно работать в нескольких направлениях деятельности;
- научиться действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме. Размер группы: не важен.

Ресурсы: упражнение требует по-настоящему большой и свободной от мебели комнаты, двух стульев, флип-чарта и маркера для записи результатов каждого раунда.

Время: в зависимости от количества участников. Каждая четверка игроков находится в игре 10 минут.

Ход упражнения. Это упражнение возвращает нас к рассказам об императоре Юлии Цезаре, который обладал поразительной способностью одновременно и качественно выполнять несколько различных действий. Порой лидеру приходится применять на практике замечательные качества знатного римлянина.

В каждом раунде игры будет участвовать четверо игроков в поле и две группы судей. (Количество судей значения не имеет, так что порой можно всех зрителей разделить на две судейские группы, каждая из которых получает конкретное задание.) Итак, первая

игровая четверка выходит на площадку и выносит с собой два стула. Первый и второй игроки садятся друг против друга на расстоянии 2-2,5 м. Третий и четвертый игроки вначале располагаются за стулом второго участника. Это их стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате.

Правила игры. В течение двух минут первый игрок обязан повторять все движения второго игрока, выполняемые им произвольно: любые движения сидя, стоя, в движении по комнате... Кроме того, первому игроку предстоит отвечать на непрерывные вопросы третьего и четвертого игроков. Вопросы могут быть любыми. Когда иссякнет фантазия одного из спрашивающих, в дело немедленно включается второй.

Обратите внимание, что в игре участвуют и судьи. Они - самые справедливые и внимательные арбитры в мире. Одна группа судей будет следить за тем, чтобы первый игрок не пропускал движений партнера и повторял каждое из них. За каждый пропуск начисляется штрафное очко! Вторая группа следит за ответами на вопросы. Ответы могут быть абсолютно свободными, отличаться нелогичностью, отсутствием связи с вопросом и т.д. Важно, чтобы прозвучала осмысленная реакция первого игрока на вопросы двух ассистентов и чтобы в своих ответах он не пользовался запрещенными «Да!», «Нет!», «Не знаю!»

Использование каждого запрещенного ответа приносит штрафное очко.

Игра продолжается в течение двух минут. Затем судьи первой и второй групп сообщают о количестве заработанных игроком штрафных очков. Результат записывается. После этого игроки меняются ролями: отвечать и повторять движения в течение двух минут будет теперь второй игрок.

Вновь подведение итогов, запись и смена ролей: теперь игровые стулья занимают третий и четвертый участники, а первый и второй будут задавать вопросы.

Это задание можно проводить по очереди со всей группой, чтобы определить абсолютного чемпиона того, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Завершение: обсуждение упражнения.

- Какие действия было сложнее выполнять - повторять движения партнера или отвечать на вопрос?
- Случались ли во время игры мгновения кризиса, когда вы понимали, что теряете контроль над ситуацией? Что помогло вам преодолеть такие моменты и вернуться к выполнению задания?
- Что вы вынесли для себя из игры? Что вы думаете сейчас о сильных и слабых сторонах своего поведения в кризисной ситуации?

Критерии оценки:

- «Зачтено», повышенный уровень: студентом дается комплексная характеристика ситуации; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их обосновать; последовательное, правильное изложение; умение делать необходимые вывод, аргументировать его.
- «Зачтено», пороговый уровень: студентом дается характеристика ситуации; демонстрируются достаточные знания теоретического материала неполное теоретическое обоснование, требующее дополнения; затруднения в формулировке выводов.
- «Незачтено», уровень не сформирован: студент не достиг порогового уровня, неправильное изложение, отсутствие теоретического обоснования, неумение делать выводы.

Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Письменные работы при реализации дисциплины не предусмотрены.

3. Оценочные материалы итогового контроля (промежуточной аттестации) и критерии оценивания

Примерные вопросы к зачету:

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Гормональные и физиологические проявления стресса.
3. Особенности психологического стресса. Поведенческие признаки стресса.
4. Интеллектуальные признаки стресса. Физиологические признаки стресса.
5. Эмоциональные признаки стресса.
6. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса.
7. Прогнозирование стресса и оценка стрессоустойчивости человека.
8. Психосоматические заболевания.
9. Посттравматический синдром (ПТСР).
10. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Объективные причины возникновения психологического стресса.
11. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа. Общие закономерности профессиональных стрессов.
12. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
13. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
14. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
15. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
16. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
17. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

Критерии итоговой оценки по дисциплине (зачет):

Результаты зачета:

- «Зачтено», повышенный уровень: знает основы психологии стресса, в полном объеме раскрывает проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте; умеет решать конкретные практические ситуации с учетом изложенных в теории вопроса положений; умеет грамотно выстроить свой ответ, использовать примеры и факты для доказательности ответа, отвечать на дополнительные вопросы.
- «Зачтено», пороговый уровень: знает основы психологии стресса, в полном объеме раскрывает проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте; практические задания выполняет с незначительными ошибками; умеет грамотно выстроить свой ответ, отвечает на дополнительные вопросы.
- «Не зачтено», уровень не сформирован: проблема, содержащаяся в вопросе, раскрыта не полностью, односторонне, либо проблема вообще не раскрыта; отсутствие решения конкретной практической ситуации, или если ситуация решена неверно; неумение грамотно выстроить свой ответ, не понимание задаваемых вопросов, неумение доказать свою позицию.