

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

Факультет психологии

УТВЕРЖДЕНО:
Декан факультета психологии

В.В. Мацута

Оценочные материалы по дисциплине

Психология стресса

по специальности

37.05.01 Клиническая психология

Специализация:

«Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Клинический психолог

Год приема

2025

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОП
Т.Е. Левицкая

Председатель УМК
М.А. Подойницина

Томск – 2025

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

Наименование категории (групп) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Психологическая профилактика	- ОПК-9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей;	ИОПК-9.1. Совместно с коллегами или самостоятельно разрабатывает программы психопрофилактических мероприятий, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека, сохранение его физического и психического здоровья;
Тип задач профессиональной деятельности: Психодиагностический	- ПК-1. Способен осуществлять психодиагностическое исследование психических функций, состояний человека, свойств и структуры личности, а также других психологических феноменов, характеризующих поведение и жизнедеятельность различных групп и категорий населения в нормативных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях в соответствии с актуальными гражданско-правовыми и этическими нормами;	ИПК-1.1. Выявляет потребности клиента (пациента, медицинского персонала или иного заказчика услуг), определяющие направленность, модальность и объем психодиагностического исследования с помощью интервью, наблюдения, анамнестического метода и других клинико-психологических и аналитических методов;

<p>Тип задач профессиональной деятельности: Консультативный и психотерапевтический</p>	<p>- ПК-2. Способен осуществлять консультативную, психотерапевтическую и реабилитационную деятельность, направленную на сохранение и восстановление психологического здоровья представителей различных категорий населения в нормативных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>ИПК-2.2. Разрабатывает дизайн и программы оказания консультативной, психотерапевтической и реабилитационной помощи, направленной на сохранение и восстановление психологического здоровья представителей различных категорий населения с учётом специфичности статуса (в т.ч. возраста, социокультурной специфичности, статуса здоровья, профессионального статуса и так далее) и актуальных ситуационных условий, гражданско-правовых и этических норм.</p>
--	---	---

3. Оценочные средства для проведения текущего контроля

Текущий контроль проводится регулярно на лекционных и практических занятиях с целью получения оперативной информации об усвоении учебного материала и диагностики сформированности компетенций.

Контролируемые разделы	Индикаторы компетенции	Наименование оценочного средства
Тема 1. Стресс: научное понимание, история изучения.	ИПК-1.1.	Контрольная работа
Тема 2. Концепция Г. Селье «Общий адаптационный синдром».	ИПК-2.2.	устный опрос доклады-презентации
Тема 3. Виды и формы стресса.	ИПК-2.2.	устный опрос доклады-презентации
Тема 4. Признаки (симптомы) стресса. Методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний.	ИОПК-9.1. ИПК-1.1.	Контрольная работа
Тема 5. Влияние характеристик стресса на уровень стресса, причины и влияющие факторы.	ИОПК-9.1. ИПК-1.1.	устный опрос доклады-презентации
Тема 6. Проблема стрессоустойчивости	ИПК-2.2. ИПК-1.1.	устный опрос доклады-презентации
Тема 7. Ситуационный подход к стрессу и возрастные аспекты переживания стресса для решения практических задач профилактики стресса.	ИОПК-9.1. ИПК-1.1.	устный опрос доклады-презентации

Тема 8. Психофизиологические механизмы стресса. Влияние стресса на возникновение психосоматических и психических расстройств.	ИОПК-9.1.	устный опрос доклады-презентации
Тема 9. Профессиональный и организационный стресс.	ИОПК-9.1. ИПК-1.1.	Контрольная работа доклады-презентации
Тема 10. Синдром эмоционального (профессионального) выгорания.	ИОПК-9.1. ИПК-1.1.	Контрольная работа доклады-презентации
Тема 11. Острые стрессовые реакции. Посттравматическое стрессовое расстройство.	ИОПК-9.1.	устный опрос доклады-презентации
Тема 12. Совладающее (преодолевающее) поведение.	ИПК-2.2. ИПК-1.1.	Контрольная работа
Тема 13. Классификация методов профилактики стресса и оптимизации состояния человека.	ИОПК-9.1.	устный опрос доклады-презентации
Тема 14. Методы внешнего воздействия на состояние человека при стрессе	ИОПК-9.1.	устный опрос доклады-презентации
Тема 15. Методы «внешнего» воздействия на состояние человека при стрессе	ИОПК-9.1.	устный опрос доклады-презентации
Тема 16. Методы активного изменения состояния человека при стрессе.	ИОПК-9.1.	устный опрос доклады-презентации
Тема 17. Стрессогенные стили мышления и методы работы с мышлением	ИОПК-9.1.	Контрольная работа

3.1 Содержание оценочных средств

Используемые оценочные средства: устный опрос, анализ письменных работ (контрольные работы) и докладов-презентаций.

3.1.1 Типовые вопросы для устного опроса.

1. Перечислите основные варианты понятия стресса
2. Опишите, в чем заключались эксперименты Г.Селье, на основании которых он сформулировал «Общий адаптационный синдром»
3. Раскройте содержание трех стадий стресса
4. Перечислите основные группы симптомов стресса (с описанием)
5. Дайте понятие стрессоустойчивости
6. Назовите четыре пути стрессовой реакции
7. Укажите гормоны, которые играют ведущую роль в реализации стрессовой реакции
8. Назовите отличия биологического и психологического стресс / дистресса и эустресса / кратковременного и длительного стресса / ОСР и ПТСР
9. Перечислите основные симптомы синдрома выгорания
10. Перечислите три группы методов профилактики стресса и оптимизации состояния человека.
11. Опишите методы «внешнего» воздействия на состояние человека при стрессе
12. Раскройте методы активного изменения состояния человека при стрессе.

3.1.2 Типовые темы докладов для освоения теоретических знаний

1. Влияние стресса на иммунную систему

2. Влияние стресса на репродуктивную систему женщин
3. Влияние стресса на репродуктивную систему мужчин
4. Влияние стресса на возникновение заболеваний эндокринной системы
5. Влияние стресса на возникновение сердечно-сосудистых заболеваний
6. Влияние стресса на возникновение заболеваний ЖКТ
7. Влияние стресса на возникновение онкологических заболеваний
8. Влияние стресса на возникновение нервно-психических заболеваний
9. Влияние стресса на возникновение мигрени и головных болей
10. Влияние стресса на возникновение кожных заболеваний
11. Влияние стресса на возникновение аллергии и бронхиальной астмы
12. Влияние стресса на возникновение ревматоидного артрита
13. Роль стресса в возникновении расстройств пищевого поведения и ожирении
14. Переживание стресса на разных возрастных этапах: детей, подростков, в периоде взрослости и старости.
15. Роль стресса в возникновении проблем со сном
16. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса
17. Острое стрессовое расстройство (острые стрессовые реакции)
18. Посттравматическое стрессовое расстройство
19. Стокгольмский синдром
20. Студенческий (учебный) и экзаменационный стресс
21. Спортивный стресс
22. Семейный стресс
23. Профессиональный и организационный стресс
24. Профессиональное (эмоциональное, психическое) выгорание.
25. Перинатальный стресс и его влияние на здоровье матери и будущего ребенка.
26. Экологический стресс
27. Механизмы саморегуляции в стрессовых ситуациях
28. Стрессогенные стили мышления и техники работы с мышлением в стрессовых ситуациях
29. Переживание стресса в период пандемии COVID-19: обзор исследований
30. Антидистрессовый образ жизни
31. Нервно-мышечная релаксация (Джекобсон Э.) и аутогенная тренировка (Шульц И.Г.) как методы психической саморегуляции
32. Гимнастика для нормализации функционального состояния (управление тонусом мышц) и самомассаж как методы психической саморегуляции
33. Дыхательная гимнастика как один из методов психической саморегуляции
34. Управление психическим состоянием с помощью переключения и концентрации внимания,
35. Прием «Репродукция положительных эмоций»
36. Основные правила (девизы) эффективного мышления для управления стрессом (с позиции когнитивно-поведенческой психотерапии)
37. Техники якорения и диссоциации при работе с людьми с психической травмой
38. Формула ABC (Эллис) в работе с мышлением
39. Методы саморегуляции до воздействия стрессора
40. Методы саморегуляции во время действия стрессора
41. Постстрессовая саморегуляция личности

3.1.3 Типовые задания для проведения контрольных работ:

Контрольная работа 1 «Стресс: от обыденного понимания к научному».

Варианты заданий :

1. Создание Ментальной карты "Стресс - что такое, как понять, почему возникает, к чему ведет".
2. Проведение опроса о гендерных различиях в понимании проблемы стресса "ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ"
3. Проведение опроса о гендерных различиях в понимании проблемы стресса "МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ"
4. Презентация "Почему стресс стал настолько актуальным и популярным в XXI веке?" (можно привести статистику распространенности проблем, связанных со стрессом, данные, например, экономические, медицинские последствия стресса, для государства и мира в целом; где встречается, к чему ведет и т.д.).
5. Презентация "Мировые научные центры по изучению стресса и центры практической помощи в проблемах, связанных со стрессом" (в том числе отечественные). Указать название, местоположение, принадлежность, предмет изучения, выборка исследования, результаты, целевая аудитория, примеры методов помощи и т.д.
6. Глоссарий с синонимами к слову "стресс" и словами с похожим / близким значением в разных науках и практиках (с полным их определением). Например, тревога, паника, озабоченность, нагрузка, давление и т.д., всего не менее 20 слов.

Контрольная работа 2 «Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний».

Провести психодиагностику стрессовых симптомов и состояний у одного респондента (старше 18 лет) по 3-4 методикам из учебника «Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса»). Составить характеристику об особенностях переживания стресса у респондента. В характеристике необходимо следовать порядку разделов текста:

- указывается объективная информация: Пол, возраст, профессиональная / учебная деятельность (ФИО не указываются);
- состояние, в котором находился респондент во время диагностики;
- методики, по которым проводилась диагностика (название, автор, кратко их назначение);
- результаты методик (с указанием результатов по всем шкалам) и интерпретация результатов. Информация должна касаться только Вашего респондента.
- вывод (обобщение результатов по всем методикам) с соотнесением полученных результатов с Вашим наблюдением и опытом общения с респондентом. Дать обоснование, в чем конкретно Вы увидели сходства и различия

Контрольная работа 3 «Психодиагностика особенностей совладающего поведения»

Провести психодиагностику совладающего поведения у одного респондента (старше 18 лет) по 3 методикам: **2 методики** на усмотрение студента (обязательно одна стандартизированная методика, вторая проективная методика) на копинг-стратегии из учебника «Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса» и «Куприянов Р.В. Психодиагностика стресса» и **1 методика** на определение механизмов психологической защиты "Индекс жизненного стиля" (Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом). Составить характеристику об особенностях совладающего поведения у респондента (указывается объективная информация: Пол, возраст, профессиональная / учебная деятельность (ФИО не указываются); методики, по которым проводилась диагностика (название, автор, краткое указать назначение); результаты методик (с указанием результатов по всем шкалам) и интерпретация; вывод (обобщение результатов по методикам) с соотнесением полученных результатов с Вашим наблюдением и опытом общения с респондентом (обосновать, в чем различия и/или совпадения).

Контрольная работа 4 «Анализ собственных копинг-стратегий (за последний месяц)».

В течение 2-4 недель провести анализ копинг-стратегий, которые Вы используете в жизненных ситуациях и заполнить таблицу с описанием ситуации, применяемыми копинг-стратегиями, сопровождающими эмоциями, оценкой адаптивности. Ситуации могут быть разными с различными выходами из ситуации (негативными, нейтральными и положительными): стрессовыми, конфликтными, негативными, соперничества, преодоления, спора, тревожными, достижение цели, удовлетворение результатами, достижение успеха и т.д. Минимальное количество копинг-стратегий - 5.

Контрольная работа 5 - «Психодиагностика профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания»

Провести психодиагностику проявлений профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания у одного респондента (старше 18 лет, с опытом работы на одном месте не менее 3 лет). Провести психодиагностику по 2 методикам на усмотрение студента (Литература: Темы 3-5 (Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса) и Раздел 5 (Куприянов Р.В. Психодиагностика стресса)). Составить характеристику об особенностях проявления профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания

Контрольная работа 6 «Журнал дисфункциональных мыслей и методы работы с ними».

В течение 2-4 недель провести самоанализ дисфункциональных мыслей, заполнить журнал дисфункциональных мыслей, для каждой мысли сформулировать функциональную мысль и определить методы работы.

4. Критерии оценивания результатов текущей аттестации

Виды текущего контроля	Допороговый уровень	Пороговый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Контактная работа: • Устный опрос • Доклады-презентации	0-4 баллов (неудовлетворительно)	5-6 баллов (удовлетворительно)	7-8 баллов (хорошо)	9-10 баллов (отлично)
Задание для самостоятельной работы: • Контрольная работа	0-4 баллов (неудовлетворительно)	5-6 баллов (удовлетворительно)	7-8 баллов (хорошо)	9-10 баллов (отлично)

4.1 Критерии оценивания устного опроса:

- «отлично» ставится, если студент представил верный и развернутый ответ (раскрыл все понятия), аргументировал свою позицию.
- «хорошо» ставится, если студент продемонстрировал знания при ответе на вопрос, но путается в понятиях или совершает незначительные ошибки.
- «удовлетворительно» ставится, если при ответе на вопрос студент продемонстрировал фрагментарные знания, не может привести аргументы, затрудняется дать ответ.
- «неудовлетворительно» ставится, если студент не смог верно ответить на вопрос (грубые ошибки или отсутствие ответа)

4.2 Критерии оценивания докладов:

- «отлично» выставляется студенту, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике, доклад имеет чёткую композицию и структуру, в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала, а также представлены

список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада;

- «хорошо» выставляется студенту, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике, доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте имеются логические нарушения в представлении материала; имеется список использованной литературы, но отсутствуют ссылки на использованную литературу в тексте доклада;

- «удовлетворительно» выставляется студенту, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике, но доклад не имеет чёткой композиции и структуры, в тексте имеются логические нарушения в представлении материала; также имеется список использованной литературы, но отсутствуют ссылки на использованную литературу в тексте доклада;

- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике, но доклад не имеет чёткой композиции и структуры, в тексте имеются логические нарушения в представлении материала, отсутствует список использованной литературы (соответственно и ссылки в тексте).

4.3 Критерии оценивания контрольных работ:

- «отлично» ставится, если задание выполнено полностью правильно, обучающийся демонстрирует свободное владение терминологией, учебным материалом, уверенно применяет полученные знания и умения в ходе выполнения заданий разного уровня сложности.

- «хорошо» ставится, если в выполнении задания присутствуют неточности, обучающийся испытывает небольшие затруднения при выполнении заданий повышенного уровня сложности

- «удовлетворительно» ставится, если в выполнении задания присутствуют ошибки, обучающийся испытывает значительные затруднения при выполнении заданий среднего и повышенного уровня сложности

- «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил задание некорректно, присутствуют грубые ошибки (выполненная работа не соответствует заданию).

5. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

5.1 Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Результатом промежуточной аттестации выступает защита проектных работ и тест, а также учитываются баллы за все задания текущей аттестации. Для получения зачета студенту необходимо по каждому заданию текущей и промежуточной аттестации получить 5 (пороговый уровень) и выше баллов.

5.2.1 Типовые тестовые задания

Стресс начинается со стадии

- а) адаптации;
- б) тревоги;
- в) резистентности;
- г) истощения.

2. 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. 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. 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.
5. 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.
6. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии _____
7. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса
- а) слабый и короткий;
 - б) слабый и длительный;
 - в) сильный и короткий.
8. 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.
9. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:
- а) тип высшей нервной деятельности;
 - б) родительские сценарии;
 - в) условия труда;
 - г) прогноз будущего.
10. Основатель аутогенной тренировки _____

5.2.2 Типовые проектные работы

Разработать индивидуальный / групповой проект по теме «Переживание стресса, совладающее поведение и психологическая помощь при стрессе в трудных жизненных ситуациях». Студентам необходимо выбрать определенную категорию населения (возрастную, профессиональную, территориально-ограниченную, социальную группу и пр.), попавших в трудную жизненную ситуацию, и составить для них план психодиагностики, провести психодиагностику и предложить план психологической помощи с проблемами, связанными со стрессом. Категория населения выбирается студентами самостоятельно (по собственному желанию). Если у студентов нет доступа к категории населения с целью проведения психодиагностики, то допускается анализ статей (не менее 5 статей), в которых представлены результаты психодиагностики симптомов и состояний стресса и особенностей совладающего поведения (с дальнейшей разработкой плана психологической помощи).

Проект можно разрабатывать и представлять самостоятельно или в паре с одноклассником. При работе студентами в паре оценка будет выставляться одинаковая обоим студентам. Представить проекты необходимо в виде презентации. Файл проекта внести в базу Moodle.

5.3 Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации

5.3.1. Критерии оценивания результатов выполнения теста и 6.4.1. критерии оценки выполнения тестов

Оценка (уровень)	Показатели
Отлично (продвинутый уровень)	90%-100% правильных ответов
Хорошо (базовый уровень)	70%-89% правильных ответов
Удовлетворительно (пороговый уровень)	50%-69% правильных ответов
Не удовлетворительно (допороговый уровень)	менее 50% правильных ответов

5.3.2. Критерии оценивания результатов защиты проектов

Вид промежуточной аттестации	Допороговый уровень	Пороговый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Защита проектов	0-4 баллов (неудовлетворительно)	5-6 баллов (удовлетворительно)	7-8 баллов (хорошо)	9-10 баллов (отлично)

5.4.2 Критерии оценки защиты проекта

Выполнение задание оценивается по 10-бальной шкале:

0 баллов – задание не выполнено;

1-2 баллов – задание частично выполнено, но не оформлено в проект;

3-4 баллов – выполненное задание не соответствует требованиям;

5 баллов – задание выполнено, но есть серьезные претензии к качеству представления материалов, отсутствовали ответы на вопросы в ходе защиты проекта;

6 баллов – задание выполнено, но в создании проекта слабо выражена аналитическая позиция, ответы на вопросы в ходе защиты проекта были неверными / частично неверными;

7-8 баллов – выполнение задания и оформление результатов в целом соответствует требованиям, хотя есть незначительные замечания, ответы на вопросы в ходе защиты проекта были частично неверными;

9 баллов – при выполнении задания и оформлении результатов ярко проявляется исследовательская и проектная культура студента;

10 баллов – выполнение задания и оформление результатов свидетельствуют о творчестве студента, отличаются оригинальностью, отсутствуют ошибки, содержание точно и подробно раскрыто, на все вопросы в ходе защиты проекта даны развернутые и корректные ответы.

Всем участникам группы выставляется одинаковая оценка.

Информация о разработчиках

Терехина Ольга Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, кафедра психотерапии и психологического консультирования ФП ТГУ