

**Фонд оценочных средств**  
**для проверки сформированности компетенций (части компетенций)**  
**при промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины/практики**  
**«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ»**  
направление подготовки (специальность) 37.05.01 Клиническая психология  
Направленность (профиль) подготовки: «Нейропсихологическая реабилитация и  
коррекционно развивающее обучение»  
форма обучения – очная

**Профессиональная компетенция (ПК)-3.** (Готовность и способность осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития)

**1) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 3.1.** *(основные концепции личности, социума в фокусе реализации психодиагностических мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию психического и физического здоровья.):*

контрольные вопросы для индивидуального собеседования:

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Вегетативная нервная система человека и стресс.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.

Критерии оценки при собеседовании определяется в соответствии с балльно-рейтинговой системой.

**2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 3.2.** *(прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека и его психологии при медицинском психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.):*

Правитель Бухары Нух II был не старым, но очень больным человеком. Тогда Авиценна намекнул ему, что многие его болячки происходят от боязни потерять деньги и власть. Эмир пообещал лишить врача головы, если приведенные им примеры будут неубедительны. Авиценна так проиллюстрировал свою мысль: на площади поставили три клетки. В две из них посадили по барану, а в третью- волка.

Один из баранов не видел хищника, второй же был вынужден все время ощущать на себе заинтересованный взгляд серого врага. Животные вдоволь получали еды и питья, однако баран, трясшийся в ужасе рядом с волком, умер через две недели без видимой причины.

Вопрос 1. Объясните, почему умер этот баран?

Эталон ответа. он умер от стресса.

Вопрос 2. Что такое стресс?

Эталон ответа. стресс, по Г.Селье,-это неспецифический ответ организма на действие достаточно сильных неблагоприятных факторов- стрессоров.

Вопрос 3. Какие виды стресса вы знаете?

Эталон ответа. 1) острый и хронический (в зависимости от времени действия стрессора), 2) физический ( защита от воздействия физических факторов) и эмоциональный, или психогенный (защита от воздействия психогенных факторов, вызывающих отрицательные эмоции), 3) эустресс ("хороший стресс", защитные реакции протекают без потерь для

организма, безболезненно) и дистресс ("чрезмерный стресс", защитные реакции протекают с ущербом для организма, ослаблением его возможностей) и т.д.

Вопрос 4. Какой вид стресса имеет место в данном примере?

Эталон ответа. эмоциональный стресс, дистресс.

Вопрос 5. Каково биологическое значение стресса?

Эталон ответа. он имеет адаптационную направленность, так как активирует защитные механизмы организма для предотвращения патогенного действия неблагоприятных факторов. В результате вырабатывается устойчивость к действию повреждающих факторов.

Вопрос 6. Почему стресс называется неспецифической реакцией организма?

Эталон ответа. потому что в ответную реакцию организма вовлекаются одни и те же механизмы независимо от специфики действующего стрессора, а также вырабатывается устойчивость не только к данному стрессору, но и к другим неблагоприятным факторам.

Вопрос 7. Почему, несмотря на то, что стресс-реакции способствуют выработке устойчивости организма к неблагоприятным факторам, животное все же погибло? Для ответа на этот вопрос вспомните стадии развития стресса по Г. Селье.

Эталон ответа. в данном случае имел место дистресс. Согласно Селье, в динамике общего адаптационного синдрома прослеживаются 3 стадии: 1) тревоги (происходит активная мобилизация адаптационных процессов в организме в ответ на всякое смещение гомеостаза при стрессе.

Устойчивость организма к данному стрессору быстро возрастает; 2) резистентности (Наименование специальности, дисциплина устанавливается повышенная сопротивляемость не только к действующему стрессору, но и к другим (неспецифический характер); 3) истощения ( когда стрессор оказывается слишком сильным, как в ситуационной задаче, или длительно действующим, защитные приспособительные механизмы истощаются, снижается резистентность организма как к данному, так и к другим стрессорам, может наступить смерть.

Вопрос 8. Какова роль психоэмоционального стресса в развитии соматической патологии?

Попытайтесь проанализировать, вследствие каких нарушений могло погибнуть животное?

Эталон ответа. Психоэмоциональный стресс- причина многих психосоматических заболеваний. Животное могло погибнуть от инфаркта миокарда, артериальной гипертензии, невроза, язвенных поражений ЖКТ и т.д. Часто причиной психоэмоционального стресса являются конфликтные ситуации, когда человек при наличии у него сильной потребности длительное время не может ее удовлетворить. При этом возникают отрицательные эмоции, они могут суммироваться и переходить в форму застойного возбуждения, которое сохраняется в ЦНС даже после устранения конфликтной ситуации. Такое застойное возбуждение приобретает способность генерализованной активации различных структур ЦНС, особенно коры больших полушарий, а также нейрогуморальным путем начинает оказывать нисходящее негативное влияние на соматовисцеральные функции организма.

Вопрос 9. Что такое "стресс-реализующие системы организма"? Каково их значение ?

Эталон ответа. Это механизмы, участвующие в реализации адаптационных реакций организма, направленных на противодействие стрессору. К ним относятся: симпатoadrenalовая система, адренкортикальный, соматотропный и тиреоидный механизмы.

Вопрос 10. Что такое "стресс-лимитирующие системы организма"? Каково их значение?

Эталон ответа. это системы естественной профилактики стресса, механизмы, которые препятствуют развитию стресс-реакции или снижают ее побочные отрицательные эффекты. К ним относятся: ГАМК-эргическая система, эндогенные опиаты, простагландины, антиоксидантная система, парасимпатическая нервная система.

Критерии оценки при решении ситуационных задач определяется в соответствии с балльно-рейтинговой системой.

### **Перечень практических навыков (умений), которые необходимо освоить студенту**

Навыки применения методов анализа психологического здоровья и коррекции стрессовых состояний с целью проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

Навыки применения общей методологии исследования глобальных проблем управления стрессом и методами самоконтроля, а также техниками релаксации с целью проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

Навыки в области организации исследования психологического стресса, его возникновения и коррекции; методами исследования психических свойств личности и роль в их детерминации с целью разработки и реализации программ, направленных на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации.

#### **Критерии оценки выполнения практических навыков.**

Оценка выполнения практических навыков проводится в соответствии с балльно-рейтинговой системой.

Критерии оценки выполнения практических навыков зачтено/не зачтено

### **2) Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне ИПК 3.3. (методами психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур).**

Студент должен владеть методами исследования признаков стрессового реагирования и диагностики психической напряженности на кратковременные и длительные стрессовые воздействия: опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и соавторы), Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков, Н. Водопьянова), Опросник «Определение нервно-психического напряжения» (Т. Немчин).

Критерии оценки при собеседовании определяется в соответствии с балльно-рейтинговой системой.