

Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России)

Кафедра философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества

Комплект оценочных материалов
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине **«Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»**
по основной образовательной программе высшего образования – программе специалитета
37.05.01 Клиническая психология

Тверь 2023

Авторы:

профессор кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ д.псих.н., доцент Филиппченкова С.И.

доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ, к.ф.н., доцент Башилов Р.Н.

Рецензенты:

Е.В. Балакшина, доцент кафедры философии и психологии ТвГТУ, кандидат психологических наук, доцент.

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета «28» августа 2023 г. (протокол № 1)

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: комплект оценочных материалов / С.И. Филиппченкова, Р.Н. Башилов. — Тверь, 2023. — 14 с.

Комплект оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся подготовлен (или составлен) в соответствии с рабочей программой дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения».

Комплект содержит спецификацию оценочных материалов, их распределение по компетенциям, типу и уровню сложности, а также критерии оценивания и ключи ответов.

Предназначено для обучающихся по специальности 37.05.01 Клиническая психология.

Оглавление	
Спецификация комплекта оценочных материалов	4
Распределение тестовых заданий по компетенциям	4
Распределение заданий по типам и уровню сложности	5
Общая характеристика заданий	5
Сценарии выполнения тестовых заданий	6
Система оценивания выполнения тестовых заданий	7
Задания закрытого типа на установление соответствия.....	8
Задания закрытого типа на установление последовательности	10
Задания комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных	11
Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание или дополнить предложенное	11
Задания открытого типа с развернутым ответом.....	12
Ключи к заданиям по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»	13

Спецификация комплекта оценочных материалов

1. Назначение комплекта оценочных материалов.

Комплект оценочных материалов по специальности 37.05.01 Клиническая психология составлен для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения».

2. Нормативное основание отбора содержания:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утверждённый приказом Минобрнауки России от 26.05.2020 № 683;
- Основная профессиональная образовательная программа высшего образования – программа специалитета (далее – ОПОП) по специальности 37.05.01. Клиническая психология, утверждённая приказом от 30.08.2023 г. № 700.
- Учебный план, утвержденный в составе ОПОП приказом от 30.08.2023 г. № 700.
- Рабочая программа дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», утверждённая в составе ОПОП приказом от 30.08.2023 г. № 700.
- Устав и локальные нормативные акты ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России.

Распределение тестовых заданий по компетенциям

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикатора сформированности компетенции	Семестр	Номер тестового задания
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.	ИПК 3.1. Использует знания об основных концепциях личности, социума в фокусе реализации психодиагностических мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию психического и физического здоровья, прогнозирует изменения и оценивает их динамику в различных сферах психического функционирования человека и его психологии при медицинском психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида, использует методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур.	4	1-10

Распределение заданий по типам и уровню сложности

Базовый	Воспроизведение
	Терминология, факты, параметры, теории, принципы
	Задания с выбором ответа. Комбинированные задания
Повышенный	Применение знаний в типичной ситуации
	Решение типовых задач, сопоставление, последовательность
	Комбинированные задания. Задания с развернутым ответом
Высокий	Применение знаний в нестандартной ситуации
	Решение нетиповых задач, алгоритмы, доказательства, обоснования
	Задания на установление последовательности и соответствие. Задания с развернутым ответом

Общая характеристика заданий

Код компетенции	Индикатор сформированности компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
ПК-3	ИПК-3.1	1,2	Задание закрытого типа на установление соответствия	Базовый	1-3 мин.
		3,4	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	3-5 мин.
		5,6	Задание комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных	Повышенный	3-5 мин.
		7,8	Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное	Повышенный	3-5 мин.
		9,10	Задание открытого типа с развернутым ответом	Высокий	5-10 мин.

Сценарии выполнения тестовых заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания
Задание комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного(ых) ответа(ов) и обоснованием выбора из предложенных	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа(ов) ожидается только один/ несколько из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответов. 3. Выбрать верный(е) ответ(ы). 4. Записать только номер (или букву) выбранного(ных) варианта(ов) ответа(ов). 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов).
Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается краткий ответ. 2. Продумать логику ответа. 3. Записать ответ.
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.

Система оценивания выполнения тестовых заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
1,2	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
3,4	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом. Если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов
5,6	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
7,8	Задания открытого типа с кратким ответом/вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом. Если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов
9,10	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами. Если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный – 1 балл, Если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует – 0 баллов

Задания, позволяющие осуществлять оценку компетенции ПК-3, установленной рабочей программой дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» ОПОП по специальности 37.05.01 Клиническая психология (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)

Задания закрытого типа на установление соответствия

Задание № 1

Установите правильное соответствие пути реализации стресс-реакции его содержанию. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Путь реализации стресс-реакции		Содержание	
а	Первый	1	Параллельно с ведущими механизмами стресса – усилением выделения в кровь катехоламинов и глюкокортикоидов наблюдается усиленная продукция соматотропного гормона, который стимулирует анаболические процессы в тканях, повышает образование тироксина и трийодтиронина, стимулирующих основной обмен и ряд других гормональных перестроек.
б	Второй	2	Под влиянием симпатических стимулов из мозговой ткани надпочечников высвобождаются катехоламины, которые создают легкодоступные источники энергии путем образования глюкозы из гликогена, свободных жирных кислот, ускоряют пульс, повышают артериальное давление, что улучшает кровоснабжение мышц, а также стимулирует деятельность ЦНС..
в	Третий	3	Усиление образования ряда релизинг-факторов в гипоталамусе стимулирует секрецию АКТГ, ТТГ, СТГ. АКТГ стимулирует секрецию глюкокортикоидов (кортизол или кортикостерон).

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

а	б	в

Задание № 2

Установите правильное соответствие стадий эмоционального стресса их проявлениям (согласно теории Г.И. Косицкого). К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

Стадии эмоционального стресса		Проявления стадий	
а	Состояние мобилизации активности, внимания	1	Возрастает напряжение, возникает состояние ярости, гнева, негодования, сопровождающееся предельным увеличением активности органов и систем. Еще больше концентрируется внимание, резко возрастает активность скелетной мускулатуры, повышается АД, возникает централизация кровообращения, увеличивается работа сердца и аппарата внешнего дыхания. Таким образом, сложная задача решается ценой максимального напряжения всех усилий – физических и психических.
б	Стеническая отрицательная эмоция	2	Тяжелое заболевание ЦНС, требующее специального лечения.
в	Астеническая отрицательная эмоция	3	Эта стадия развивается при появлении шаблонной задачи, решение которой требует концентрации внимания, мобилизации интеллектуальных и физических ресурсов. Повышается работоспособность, усиливаются функции органов и систем, обеспечивающих решение данной задачи. Возрастает творческая активность.
д	Невроз	4	Угнетаются интеллектуальные и физические возможности организма. Развивается чувство страха. “Опускаются руки и подкашиваются ноги”, парализуются умственные способности (иногда активируется физическая деятельность при заторможенном интеллекте или наоборот). Эта стадия очень вредна для организма, хотя она и является своеобразной защитной реакцией.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

а	б	в	д

Задания закрытого типа на установление последовательности

Задание № 3

Установите правильную последовательность проявлений адаптивного эффекта глюкокортикоидов к стрессорным воздействиям.

Проявления адаптивного эффекта глюкокортикоидов	
а	Усиление симпатических влияний, что обеспечивает: подъем артериального давления, увеличение сердечного выброса, снижение кровотока в почках, уменьшение просвета артериол в коже, повышение уровня свободных жирных кислот и уровня триглицеридов в плазме.
б	Мощный противовоспалительный эффект, что может обеспечить адаптацию организма в случае тяжелого острого и особенно хронического воспаления различной природы.
в	Мобилизация энергетических ресурсов (повышение концентрации глюкозы в крови) через активацию глюконеогенеза и гликогенолиза и снижение утилизации глюкозы на периферии (торможение перехода глюкозы в клетки – контринсулярное действие).
г	Повышение артериального давления (минералокортикоидный эффект) - задержки натрия и связанные с этим два следующих эффекта: а) увеличение объема циркулирующей крови; б) симпатомиметрический эффект натрия на гладкую мышцу резистивных сосудов.

Запишите соответствующую последовательность букв.

1	2	3	4

Задание № 4

Установите правильную последовательность проявлений адаптивного эффекта катехоламинов к стрессорным воздействиям.

Проявления адаптивного эффекта катехоламинов	
а	Увеличение продолжительности работы не только сердечной мышцы, но и скелетных мышц.
б	Мобилизация психической активности, формирование новых условных рефлексов и стереотипов поведения, притупление боли.
в	Централизация кровотока за счет его перераспределения в различных органах.
г	Существенное влияние на жировую ткань. Это одна из самых крупных мишеней катехоламинов.
д	Ускорение и усиление сердечной деятельности, адаптация сердца к меняющимся условиям режима его работы, что ведет к адекватности перфузии органов.
е	Эффект катехоламинов (через симпатическую стимуляцию) на гладкую мускулатуру.
ж	Увеличение частоты и глубины дыхания.

Запишите соответствующую последовательность букв.

1	2	3	4	5	6	7

Задания комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных

Задание № 5

Прочитайте текст, укажите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие его выбор.

Одним из важных механизмов адаптации к стрессорным воздействиям является активация центральных регуляторных механизмов, которые при действии эмоциональных, болевых и других чрезвычайных раздражителей тормозят выход рилизинг-факторов и, как следствие, - выход катехоламинов и глюкокортикоидов. На периферии действуют регуляторные системы стресса: адениннуклеотидная, простагландиновая, антиоксидантная, которые выступая в роли модуляторов, могут ограничивать чрезмерные эффекты катехоламинов и предупреждают тем самым стрессорные повреждения. Эти центральные и периферические механизмы были обозначены Ф.З.Меерсоном как:

- а) Центральная регуляторная система
- б) Стресс-реализующие системы
- в) Стресс-лимитирующие системы
- г) Периферическая регуляторная система

Ответ:

Обоснование выбора:

Задание № 6

Прочитайте текст, укажите несколько правильных ответов и запишите аргументы, обосновывающие его выбор.

Методы позволяющие оценить влияние стресса на тонус поперечно-полосатой мускулатуры, и таким образом оценить степень ее напряжения, называются:

- а) Измерение показателей гемодинамики
- б) Электрокожные
- в) Психологические
- г) Электромиографические

Ответ:

Обоснование выбора:

Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание или дополнить предложенное

Задание № 7

Прочитайте текст и завершите его, дополнив недостающую информацию.

Стресс – это неспецифическая реакция организма, возникающая при действии различных экстремальных факторов, угрожающих нарушением гомеостаза, и характеризующаяся _____ стереотипными

Ответ: _____.

Задание № 8

Прочитайте текст и завершите его, дополнив недостающую информацию.

Под данным синдромом подразумевается сочетание стереотипных реакций, возникающих в организме в ответ на действие чрезвычайных раздражителей (стрессоров) и обеспечивающих ему устойчивость не только к стрессорному агенту, но и по отношению к другим болезнетворным факторам. Называется этот синдром _____.

Ответ: _____.

Задания открытого типа с развернутым ответом

Задание № 9

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.

Прочитайте отрывок из книги В. Франкла «Сказать жизни “Да!”: психолог в концлагере»: «Я помню, как однажды утром шёл из лагеря, не способный больше терпеть голод, холод и боль в ступне, опухшей от водянки, обмороженной и гноящейся. Моё положение казалось мне безнадёжным. Затем я представил себя стоящим за кафедрой в большом, красивом, тёплом и светлом лекционном зале перед заинтересованной аудиторией, я читал лекцию на тему «Групповые психотерапевтические опыты в концентрационном лагере» и говорил обо всём, через что прошёл. Поверьте мне, в тот момент я не мог надеяться, что настанет тот день, когда мне действительно представится возможность прочесть такую лекцию» Какие копинг-стратегии он использовал, чтобы преодолеть тяготы нахождения в концлагере?

Ответ:

Задание № 10

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ на вопрос.

Основы цветотерапии были заложены в древности. Современные ученые научно подтверждают, что нехватка или переизбыток того или иного цвета может быть причиной раз- 82 личных отклонений и даже заболеваний. Каждый из семи цветов радуги отражается в структуре ауры человека и связан с его органами и тканями. Кто в России внес значительный вклад в теорию цветотерапии?

Ответ:

Ключи к заданиям по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»

Задание № 1

Ответ:

а	б	в
3	2	1

Задание № 2

Ответ:

а	б	в	д
3	1	4	2

Задание № 3

Ответ:

1	2	3	4
в	г	а	б

Задание № 4

Ответ:

1	2	3	4	5	6	7
д	в	ж	а	е	г	б

Задание №5

Ответ: в

Обоснование выбора: Именно эти системы ограничивают стресс-реакцию и играют роль в адаптации организма к повреждающим ситуациям.

Задание №6

Ответ: г

Обоснование выбора: электромиография - это метод исследования биоэлектрических потенциалов, возникающих в скелетных мышцах человека и животных при возбуждении мышечных волокон, регистрация электрической активности мышц.

Задание №7

Ответ: изменениями функций нервной и эндокринной системы.

Задание № 8

Ответ: общим адаптационным синдромом.

Задание № 9

Ответ: По мнению В. Франкла в самых трудных ситуациях, когда полностью теряется контроль над жизнью, над целями, помогает: 1. Любовь и надежда на любовь. 2. Видение будущего, которое так притягательно, что пробуждает все внутренние ресурсы. 3. Смысл, почему эти испытания могут стать важными. Это ответ на вопрос "Ради чего я готов пройти даже через это". В данной ситуации используется вторая копинг-стратегия.

Задание № 10

Ответ: В России значительный вклад в теорию цветотерапии внес психоневролог В. М. Бехтерев. Он доказал, что цветовая гамма может влиять на состояние человека

так же, как и лекарства. Бехтерев установил, что розовые и красные цвета возбуждают и способны вывести из депрессии, синий и голубой успокаивают, вызывают реакцию торможения.