

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-09-24 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
дисциплины
Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Специальность
30.05.03 Медицинская кибернетика

Направленность (профиль)
«Медицинские информационные системы»

Программа специалитета

Новокузнецк, 2025

Оглавление

1. Общие положения	3
1.1 Общие сведения о фонде оценочных материалов дисциплины	3
1.2. Порядок формирования и оценивания выполнения теста	3
2. ФОМ дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»	3
2.1 Объем и семестры освоения дисциплины.....	3
2.2 Назначение ФОМ дисциплины.....	3
2.3 Результаты освоения дисциплины	3
3. Диагностические задания по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»	4

1. Общие положения

1.1 Общие сведения о фонде оценочных материалов дисциплины

Фонд оценочных материалов дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» (ФОМ) содержит задания закрытого и открытого типов (таблица 1) для формирования 2-х вариантов тестов, предъявляемых студентам учебной группы для диагностического тестирования.

Таблица 1 – Структура ФОМ дисциплины и минимальное количество заданий по типам и видам

Типы и виды заданий ФОМ дисциплины	Минимальное количество заданий в ФОМ
Задания закрытого типа:	20
1) задания с выбором одного или нескольких ответов;	
2) задания на сопоставление;	
3) задания на установление правильной последовательности.	
Задания открытого типа:	20
1) задания на дополнение;	10
2) задания с развернутым ответом.	10
ИТОГО ЗАДАНИЙ	40

1.2 Порядок формирования и оценивания выполнения теста

Комплект одного варианта заданий (тест), для проверки результатов освоения дисциплины, формируется из заданий ФОМ дисциплины.

Максимальное количество заданий в тесте – 20 (10 заданий закрытого типа, 10 заданий открытого типа).

На выполнение теста из 20-ти заданий обучающемуся на контрольном мероприятии выделяется 2 академических часа.

Максимальное количество баллов, которое можно получить за выполнение теста – 20 баллов. Оценка, которую может получить студент в зависимости от количества баллов, набранных за выполнение всех заданий теста, в отношении к максимальном возможному, представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Шкала оценивания уровня освоения дисциплины

Сумма набранных баллов	Уровни освоения	Экзамен		Зачет
		Оценка	Буквенный эквивалент	Буквенный эквивалент
17,2- 20	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
13,2- 17,1	Повышенный	4	хорошо	
10 – 13,1	Пороговый	3	удовлетворительно	
0 – 9,9	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

2. ФОМ дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»

2.1 Объем и семестры освоения дисциплины

Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» изучается в объеме 144 часов в 5 семестре.

2.2 Назначение ФОМ дисциплины

ФОМ дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» предназначен для контроля результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации в форме зачета по итогам полного изучения учебного материала.

ФОМ может использоваться в текущей аттестации в ходе изучения дисциплины и в семестровой промежуточной аттестации.

2.3 Результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» у обучающихся формируются общепрофессиональные: УК-8, ПК-3.

3. Диагностические задания по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»

Диагностические задания	Количество заданий
	Ключи к заданиям (эталонные ответы), критерии оценки
Вариант 1	
ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА	20 (количество в разделе)
Задания с выбором одного или нескольких ответов	10 (количество в разделе)
Задание 1. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы</i> В каком году Ганс Селье дал определение стрессу? А. 1935; Б. 1936; В. 1937; Г. 1938.	Эталонный ответ – Б Критерии оценки 1 правильный ответ – 1 б.
Задание 2. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы</i> Как называется эволюционная реакция быстрого реагирования на опасность? а) бей или лежи; б) бей или беги; в) беги или не беги; г) давай или бери.	Эталонный ответ – Г Критерии оценки 1 правильный ответ – 1 б.
Задание 3. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы</i> В связи с чем человек в современном мире испытывает хронический стресс? а) в связи с тем, что человеческий биоритм никогда не совпадает с солнечными сутками; б) в связи с тем, что в его сознании переживается настоящее, прошлое и будущее; в) в связи с тем, что человек постоянно борется за биологическое выживание; г) в связи с тем, что человек живёт только в настоящем моменте.	Эталонный ответ – Г Критерии оценки 1 правильный ответ – 1 б.
Задание 4. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы</i> Кто говорил о том, что стресс — это защитная неспецифическая реакция организма на стрессовый фактор? А. Суворова; Б. Горизонтова; В. Симонов; Г. Селье.	Эталонный ответ – В Критерии оценки 1 правильный ответ – 1 з.
Задание 5. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы</i> Каков ключевой момент долгосрочной работы над стрессом? а) это работа над собой, повышение стрессоустойчивости:	Эталонный ответ – В Критерии оценки 1 правильный ответ – 1 а.

б) это длительное употребление психоактивных веществ; в) это смена места работы; г) это постоянная руминация стрессогенных мыслей	
Задание 6. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы</i> Когда была разработана физиологическая теория стресса? А. 40-60-е XX в. Б. 30-40-е XX в. В. В конце XIX в. Г. 30-50-е XX в.	Эталонный ответ – Г Критерии оценки 1 правильный ответ – 1 б.
Задание 7. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы</i> Какие стадии стресса выделяются Г.Селье? А. Стадия тревоги; Б. Стадия застревания; В. Стадия истощения; Г. Стадия сопротивления	Эталонный ответ – А, В, Г Критерии оценки 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.
Задание 8. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы</i> Каким бывает стресс? А. Положительным; Б. Отрицательным; В. Нейтральным; Г. Активным.	Эталонный ответ – А, Б, Критерии оценки 2 правильных ответа – 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.
Задание 9. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы</i> Какие виды стресса выделяют? А. Биологический стресс Б. Психологический стресс В. Социальный стресс Г. Эмоциональный стресс	Эталонный ответ – А, Б, Г Критерии оценки 3 правильных ответа – 1 б. 2 правильных ответа – 0,6 б. 1 правильный ответ – 0,3 б.
Задание 10. <i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы</i> На какой стадии стресса происходит мобилизация защитных функций организма? А. Стадия тревоги; Б. Стадия сопротивления; В. Стадия истощения; Г. Стадия восстановления.	Эталонный ответ – А Критерии оценки 1 правильный ответ – 1 б.
Задания на сопоставление	5 (количество в разделе)
Задание 11. <i>Прочитайте текст и установите соответствие</i> Соотнесите стадию стресса с ее характеристикой А. Стадия тревоги; Б. Стадия сопротивления. 1) этап развития стресса, на котором активизируются все защитные реакции организма: 2) этап, на котором организм и психика пытаются совладать со стрессогенным фактором.	Эталонный ответ – А-1; Б-2. Критерии оценки 2 правильных ответа – 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.

<p>Задание 12. <i>Прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Соотнесите стадию стресса с ее физическими проявлениями.</p> <p>А. Стадия тревоги; Б. Стадия истощения.</p> <p>1) хроническая усталость, снижение иммунитета, головные боли, нарушения сна, ухудшение общего состояния здоровья. 2) учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, напряжение мышц, проблемы со сном.</p>	<p><i>Эталонный ответ – А-2; Б-1.</i></p> <p><i>Критерии оценки</i> 2 правильных ответа – 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.</p>
<p>Задание 13. <i>Прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Соотнесите форму проявления стресса с ее проявлениями.</p> <p>А. К поведенческой; Б. К эмоциональной;</p> <p>1) Проявления гнева, вспышки ярости, агрессивные реакции на незначительные раздражители. 2) Повышенная чувствительность к внешним раздражителям, склонность к конфликтам.</p>	<p><i>Эталонный ответ – А-1; Б-2.</i></p> <p><i>Критерии оценки</i> 2 правильных ответа – 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.</p>
<p>Задание 14. <i>Прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Соотнесите вид стресс с его соответственным примером</p> <p>А. Биологическим; Б. Психологическим.</p> <p>1) Переохлаждение, вызванное долгим купанием 2) Конфликты в отношениях с родственниками, коллегами, друзьями.</p>	<p><i>Эталонный ответ – А-1; Б-2.</i></p> <p><i>Критерии оценки</i> 2 правильных ответа – 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.</p>
<p>Задание 15. <i>Прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Соотнесите форму проявления стресса с ее проявлениями.</p> <p>А. К интеллектуальной; Б. К физиологической.</p> <p>1) Напряжение мышц головы и шеи часто вызывает головную боль при стрессе. 2) Повторяющиеся негативные мысли о проблемах, тревожащие воспоминания.</p>	<p><i>Эталонный ответ – А-2; Б-1.</i></p> <p><i>Критерии оценки</i> 2 правильных ответа – 1 б. 1 правильный ответ – 0,5 б.</p>
<p><u>Задания на установление правильной последовательности</u></p>	<p>5 (количество в разделе)</p>
<p>Задание 16. <i>Прочитайте текст и установите последовательность (выстройте в правильной последовательности этапы развития стресса согласно модели Ганса Селье):</i></p> <p>А. Сопротивление Б. Тревога</p>	<p><i>Эталонный ответ – Б_А_В</i></p> <p><i>Критерии оценки</i> Верная последовательность – 1 б.</p>

В. Истощение	
Задание 17. <i>Прочитайте текст и установите последовательность (выстройте в правильной последовательности реакций организма на стресс):</i> А. Выброс кортизола Б. Активация симпатической нервной системы В. Мобилизация энергии	Эталонный ответ – Б_А_В Критерии оценки Верная последовательность – 1 б.
Задание 18. <i>Прочитайте текст и установите последовательность (выстройте в правильной последовательности этапов, которые проходит человек в процессе преодоления посттравматического стресса):</i> А. Принятие травмы Б. Работа над восстановлением В. Эмоциональный шок	Эталонный ответ – В_А_Б Критерии оценки Верная последовательность – 1 б.
Задание 19. <i>Прочитайте текст и установите последовательность (выстройте в правильной последовательности действия при управлении стрессом):</i> А. Определение источника стресса Б. Применение техник релаксации В. Разработка плана действий	Эталонный ответ – А_В_Б Критерии оценки Верная последовательность – 1 б
Задание 20. <i>Прочитайте текст и установите последовательность (выстройте в правильной последовательности стадии эмоциональных реакций на стресс по нарастанию):</i> А. Возмущение Б. Страх В. Безразличие	Эталонный ответ – Б_А_В Критерии оценки Верная последовательность – 1 б.
ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА	20 (количество в разделе)
Задания на дополнение	10 (количество в разделе)
Задание 21. <i>Прочитайте текст и дополните ответ</i> - возникает у людей, которые испытали на себе воздействие событий выходящих за рамки обыденных человеческих переживаний.	Эталонный ответ – ПТСР Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)
Задание 22. <i>Прочитайте текст и дополните ответ</i> Копинг имеет важное значение при стрессовых ситуациях для ...	Эталонный ответ – Сохранения здоровья Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)
Задание 23. <i>Прочитайте текст и дополните ответ</i> Гормон - - выделяется при стрессе непосредственно снижает активность иммунной системы	Эталонный ответ – Кортизол Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)
Задание 24. <i>Прочитайте текст и дополните ответ</i>	Эталонный ответ – Психологический

..... стресс значительно больше зависит от индивидуальных психологических особенностей человека.	Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)
Задание 25. <i>Прочитайте текст и дополните ответ</i> Преобладание адреналина по сравнению с норадреналином чаще всего связывают с возникновением реакции ...	Эталонный ответ – Тревога, страх Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)
Задание 26. <i>Прочитайте текст и дополните ответ</i> говорил о том, что стресс — это отрицательная эмоция, возникающая в ситуации прагматического неопределенного дефицита информации, необходимых для организации действий	Эталонный ответ – П. В. Симонов Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)
Задание 27. <i>Прочитайте текст и дополните ответ</i> Любое воздействие на психику человека, вызвавшее у него состояние напряжения – это	Эталонный ответ – стрессор Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)
Задание 28. <i>Прочитайте текст и дополните ответ</i> - широкий круг изменений психических проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими эмоциональными изменениями	Эталонный ответ – Эмоциональный стресс Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)
Задание 29. <i>Прочитайте текст и дополните ответ</i> - это совокупность неспецифических реакций всего организма, носящих приспособительный и защитный характер и возникающих в ответ на чрезвычайно сильные повреждающие воздействия.	Эталонный ответ – Общий адаптационный синдром Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)
Задание 30. <i>Прочитайте текст и дополните ответ</i> рассматривал стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование.	Эталонный ответ – Г. Селье Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)
Задания с развернутым ответом	10 (количество в разделе)
Задание 31 <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</i> На приеме у консультанта студент. Он жалуется на непреодолимый страх экзаменов. За несколько дней до экзамена он перестает быть способным усваивать учебный материал. На экзамене – не в состоянии сказать что-либо внятное. <i>Какой вид стресса он испытывает? Обоснуйте</i>	Эталонный ответ – острый стресс. – Его симптомы включают: Невозможность усвоить учебный материал перед экзаменом, Затруднения в речи и выражении мыслей непосредственно на экзамене. Допускаются иные формулировки, не

<p><i>ваш ответ.</i></p>	<p><i>искажающие смысл ответа</i> <i>Критерии оценки:</i> 0 б. – студент демонстрирует непонимание задания. 0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух. 1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p>Задание 32 <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</i></p> <p>Пациент обращается к психологу со следующими жалобами: «...Я всегда и везде лидер. Стараюсь им быть. Даже в своем офисе, пока нет начальства, я помогаю всем, но безуспешно, меня не замечают! Все мои старания сходят на нет! Я уже и за это дело взялся, и за другое, и за третье, и тому помогаю, и десятому, а все равно остаюсь ни с чем! Даже поесть не успеваю нормально. Рассказал жене, а она лишь спросила: «Ну и где деньги?!» Прошлый психолог сказал, что я хочу какой-то ласки, да что за вздор?! Не нужна она мне, мне помощь нужна!</p> <p><i>На какой стадии стресса он находится? Обоснуйте свой ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i> – стадия сопротивления. – Пациент активно старается справляться с проблемами, берет на себя дополнительные обязанности, но чувствует, что его усилия остаются незамеченными.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i> <i>Критерии оценки:</i> 0 б. – студент демонстрирует непонимание задания. 0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух. 1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p>Задание 33 <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</i></p> <p>Анна работает в крупной компании на позиции менеджера по продажам. Из-за ухудшения экономической ситуации в стране ей приходится сокращать штат сотрудников. Этот процесс вызывает в ней сильный стресс, так как она переживает за своих подчиненных и свою карьеру. Анна начинает испытывать бессонницу и потерю аппетита.</p> <p><i>Какую форму проявления стресса демонстрирует Анна? Обоснуйте ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i> – физиологические проявления стресса. – Бессонница, потеря аппетита. Эти симптомы указывают на нарушение нормального функционирования организма под влиянием сильного эмоционального напряжения, связанного с необходимостью сокращения штата сотрудников и переживаниями за карьеру и подчинённых.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i> <i>Критерии оценки:</i> 0 б. – студент демонстрирует непонимание задания. 0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух. 1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p>Задание 34 <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</i></p> <p>Марина столкнулась с травмой на тренировке. Теперь она вынуждена пропустить соревнования, к которым готовилась весь год. Марина чувствует себя расстроенной и беспомощной, ей сложно</p>	<p><i>Эталонный ответ</i> – Эмоциональные проявления стресса. – Марина чувствует себя расстроенной и беспомощной, что указывает на эмоциональные последствия стресса..</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не</i></p>

<p>сконцентрироваться на повседневных делах. <i>Какую форму проявления стресса она демонстрирует? Обоснуйте свой ответ.</i></p>	<p><i>искажающие смысл ответа</i> <i>Критерии оценки:</i> 0 б. – студент демонстрирует непонимание задания. 0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух. 1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p>Задание 35 <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</i> Николай участвует в важном конкурсе по своей специальности. Ожидания близких и коллег создают дополнительное давление. Николай боится не оправдать их ожидания и это порождает у него страх и тревогу. <i>Какой вид стресса он испытывает? Обоснуйте ваш ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i> – психологический стресс. – данный стресс вызван высокими ожиданиями окружающих и страхом не оправдать их. Это проявляется в виде страха и тревоги, что характерно для психологических реакций на стресс. <i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i> <i>Критерии оценки:</i> 0 б. – студент демонстрирует непонимание задания. 0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух. 1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p>Задание 36 <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</i> Екатерина переехала в новый город по работе. Она чувствует себя одинокой и не знает, как наладить социальные связи. Каждое утро она испытывает тревогу перед новым днём, так как не знает, что ожидать, как общаться с новыми коллегами. <i>Какой вид стресса она испытывает? Обоснуйте ваш ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i> – социальный стресс. – данный стресс вызван высокими ожиданиями окружающих и страхом не оправдать их. Это проявляется в виде страха и тревоги, что характерно для психологических реакций на стресс. <i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i> <i>Критерии оценки:</i> 0 б. – студент демонстрирует непонимание задания. 0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух. 1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p>Задание 37 <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</i> Ольга недавно сменила место работы. Новая должность требует от неё высокой самоорганизации и выполнения большого количества задач одновременно. Она постоянно беспокоится о том, сможет ли соответствовать требованиям работодателя, и испытывает сильное напряжение. <i>Какую копинг-стратегию применила Ольга? Обоснуйте ваш ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i> – Избегание. – Ольга не упоминает о каких-либо активных действиях для решения проблемы, что может указывать на стратегию избегания, когда человек пытается игнорировать проблему вместо её решения. <i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i></p>

	<p><i>Критерии оценки:</i> 0 б. – студент демонстрирует непонимание задания. 0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух. 1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p>Задание 38 <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</i> Иван столкнулся с серьезными финансовыми трудностями. Ему пришлось взять кредит, чтобы покрыть долги, но теперь он вынужден работать на двух работах, чтобы выплачивать задолженность. Иван чувствует себя уставшим и подавленным, но продолжает работать, пытаясь решить проблему. <i>Какой вид стресса он испытывает? Обоснуйте ваш ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i> – Социальный. – Основная причина стресса Ивана связана с социальными аспектами его жизни, такими как финансы и долговые обязательства.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i> <i>Критерии оценки:</i> 0 б. – студент демонстрирует непонимание задания. 0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух. 1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p>Задание 39 <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</i> Светлана живёт в постоянном напряжении из-за конфликта с соседями. Каждый день она возвращается домой с работы и слышит громкую музыку и шумные разговоры. Светлана пытается поговорить с ними, но безрезультатно. Она стала раздражительной и нервной, потеряла интерес к своим хобби и друзьям. <i>На какой стадии стресса она находится? Обоснуйте ваш ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i> – Истощение. – Продолжительное воздействие стресса привело к потере интереса к хобби и друзьям, что свидетельствует о стадии истощения, когда ресурсы организма истощены.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i> <i>Критерии оценки:</i> 0 б. – студент демонстрирует непонимание задания. 0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух. 1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p>Задание 40 <i>Прочитайте текст и запишите развернутый ответ</i> Алексей готовится к важным переговорам на работе. Он очень волнуется, так как результат переговоров напрямую повлияет на его карьерный рост. Алексей начал испытывать дрожь в руках и повышенную потливость, а также стал забывать некоторые детали подготовки. <i>Какую копинг-стратегию применил Алексей? Обоснуйте ваш ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i> – Планирование. – Алексей планирует свои действия, подготовка к переговорам подразумевает определённый уровень планирования, что можно считать соответствующей копинг-стратегией.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа</i> <i>Критерии оценки:</i> 0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p>

	0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух. 1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.
ИТОГО:	40 заданий

Составитель:

Проскурякова Л.А., профессор каф ПиОП
Ф.И.О. должность, наименование кафедры