

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
<b>Задания закрытого типа:</b>	<b>20</b>
1) задания с выбором одного или нескольких ответов;	
2) задания на сопоставление;	
3) задания на установление правильной последовательности.	
<b>Задания открытого типа:</b>	<b>20</b>
1) задания на дополнение;	10
2) задания с развернутым ответом.	10
<b>ИТОГО ЗАДАНИЙ</b>	<b>40</b>

### **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 максимальному возможному, представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Шкала оценивания уровня освоения дисциплины

Сумма набранных баллов	Уровни освоения	Экзамен		Зачет
		Оценка	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	

## **2. ФОМ дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»**

### **2.1 Объем и семестры освоения дисциплины**

Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» изучается в объёме 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
<b>Вариант 1</b>	
<b>ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА</b>	<b>20</b> (количество в разделе)
<b>Задания с выбором одного или нескольких ответов</b>	<b>10</b> (количество в разделе)
<b>Задание 1.</b> <i>Прочтите 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  <i>Критерии оценки</i> 1 правильный ответ – 1 б.
<b>Задание 2.</b> <i>Прочтите 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  <i>Критерии оценки</i> 1 правильный ответ – 1 б.
<b>Задание 3.</b> <i>Прочтите 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  <i>Критерии оценки</i> 1 правильный ответ – 1 б.
<b>Задание 4.</b> <i>Прочтите 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  <i>Критерии оценки</i> 1 правильный ответ – 1 г.
<b>Задание 5.</b> <i>Прочтите текст, выберите все правильные ответы</i> Каков ключевой момент долгосрочной работы над стрессом? а) это работа над собой, повышение стрессоустойчивости:	Эталонный ответ – В  <i>Критерии оценки</i> 1 правильный ответ – 1 а.

<p>б) это длительное употребление психоактивных веществ;      в) это смена места работы;      г) это постоянная рутина стрессогенных мыслей</p>	
<p><b>Задание 6.</b>  <i>Прочтите текст, выберите все правильные ответы</i>      Когда была разработана физиологическая теория стресса?      А. 40-60-е ХХ в.      Б. 30-40-е ХХ в.      В. В конце XIX в.      Г. 30-50-е ХХ в.</p>	<p><i>Эталонный ответ – Г</i>   <i>Критерии оценки</i>  <i>1 правильный ответ – 1 б.</i></p>
<p><b>Задание 7.</b>  <i>Прочтите текст, выберите все правильные ответы</i>      Какие стадии стресса выделяются Г. Селье?      А. Стадия тревоги;      Б. Стадия застравания;      В. Стадия истощения;      Г. Стадия сопротивления</p>	<p><i>Эталонный ответ – А, В, Г</i>   <i>Критерии оценки</i>  <i>3 правильных ответа – 1 б.</i>  <i>2 правильных ответа – 0,6 б.</i>  <i>1 правильный ответ – 0,3 б.</i></p>
<p><b>Задание 8.</b>  <i>Прочтите текст, выберите все правильные ответы</i>      Каким бывает стресс?      А. Положительным;      Б. Отрицательным;      В. Нейтральным;      Г. Активным.</p>	<p><i>Эталонный ответ – А, Б,</i>   <i>Критерии оценки</i>  <i>2 правильных ответа – 1 б.</i>  <i>1 правильный ответ – 0,5 б.</i></p>
<p><b>Задание 9.</b>  <i>Прочтите текст, выберите все правильные ответы</i>      Какие виды стресса выделяют?      А. Биологический стресс      Б. Психологический стресс      В. Социальный стресс      Г. Эмоциональный стресс</p>	<p><i>Эталонный ответ – А, Б, Г</i>   <i>Критерии оценки</i>  <i>3 правильных ответа – 1 б.</i>  <i>2 правильных ответа – 0,6 б.</i>  <i>1 правильный ответ – 0,3 б.</i></p>
<p><b>Задание 10.</b>  <i>Прочтите 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.</p>	<p><i>Эталонный ответ – А</i>   <i>Критерии оценки</i>  <i>1 правильный ответ – 1 б.</i></p>
<p><b>Задания на сопоставление</b></p>	<p><b>5 (количество в разделе)</b></p>
<p><b>Задание 11.</b>  <i>Прочтите 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.</p>	<p><i>Эталонный ответ – А-1; Б-2.</i>   <i>Критерии оценки</i>  <i>2 правильных ответа – 1 б.</i>  <i>1 правильный ответ – 0,5 б.</i></p>

<p><b>Задание 12.</b></p> <p><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.</p> <p>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><b>Задание 13.</b></p> <p><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.</p> <p>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><b>Задание 14.</b></p> <p><i>Прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Соотнесите вид стресса с его соответственным примером</p> <p>А. Биологическим; Б. Психологическим.</p> <p>1) Переохлаждение, вызванное долгим купанием</p> <p>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><b>Задание 15.</b></p> <p><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.</p> <p>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><b>Задания на установление правильной последовательности</b></p>	<p>5 (количество в разделе)</p>
<p><b>Задание 16.</b></p> <p><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>

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

..... стресс значительно больше зависит от индивидуальных психологических особенностей человека.	<i>Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</i>
<b>Задание 25.</b> <i>Прочтите текст и дополните ответ</i>  Преобладание адреналина по сравнению с норадреналином чаще всего связывают с возникновением реакции ...	<i>Эталонный ответ – Тревога, страх</i>  <i>Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</i>
<b>Задание 26.</b> <i>Прочтите текст и дополните ответ</i>  ..... говорил о том, что стресс — это отрицательная эмоция, возникающая в ситуации pragматического неопределенного дефицита информации, необходимых для организации действий	<i>Эталонный ответ – П. В. Симонов</i>  <i>Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</i>
<b>Задание 27.</b> <i>Прочтите текст и дополните ответ</i>  Любое воздействие на психику человека, вызвавшее у него состояние напряжения – это ....	<i>Эталонный ответ – стрессор</i>  <i>Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</i>
<b>Задание 28.</b> <i>Прочтите текст и дополните ответ</i>  ..... - широкий круг изменений психических проявлений, сопровождающихся выраженным неспецифическими эмоциональными изменениями	<i>Эталонный ответ – Эмоциональный стресс</i>  <i>Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</i>
<b>Задание 29.</b> <i>Прочтите 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.	<i>Эталонный ответ – Общий адаптационный синдром</i>  <i>Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</i>
<b>Задание 30.</b> <i>Прочтите текст и дополните ответ</i>  ..... рассматривал стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование.	<i>Эталонный ответ – Г. Селье</i>  <i>Критерии оценки Верный ответ – 1 б. (любое количество строчных и прописных букв будет верным)</i>
<b>Задания с развернутым ответом</b>	10 (количество в разделе)
<b>Задание 31</b> <i>Прочтите 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>Эталонный ответ</i> – острый стресс. – Его симптомы включают: Невозможность усвоить учебный материал перед экзаменом, Затруднения в речи и выражении мыслей непосредственно на экзамене.  <i>Допускаются иные формулировки, не</i>

<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><b>Задание 32</b>  <i>Прочтите 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 помочь нужна!</p> <p><i>На какой стадии стресса он находится?</i>  <i>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><b>Задание 33</b>  <i>Прочтите 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>.</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><b>Задание 34</b>  <i>Прочтите 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.</p> <p><i>Какую форму проявления стресса она демонстрирует? Обоснуйте свой ответ.</i></p>	<p><i>искажающие смысл ответа</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p><b>Задание 35</b></p> <p><i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ</i></p> <p>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.</p> <p><i>Какой вид стресса он испытывает? Обоснуйте ваши ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <p>– психологический стресс.</p> <p>– 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.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не исказжающие смысл ответа</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p><b>Задание 36</b></p> <p><i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ</i></p> <p>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.</p> <p><i>Какой вид стресса она испытывает? Обоснуйте ваши ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <p>– социальный стресс.</p> <p>– 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.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не исказжающие смысл ответа</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p><b>Задание 37</b></p> <p><i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ</i></p> <p>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.</p> <p><i>Какую копинг-стратегию применила Ольга? Обоснуйте ваши ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <p>– Избегание.</p> <p>– 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.</p> <p><i>Допускаются иные формулировки, не исказжающие смысл ответа</i></p>

	<p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p><b>Задание 38</b></p> <p><i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ</i></p> <p>Иван столкнулся с серьёзными 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.</p> <p><i>Какой вид стресса он испытывает? Обоснуйте ваши ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Социальный.</li> <li>– Основная причина стресса Ивана связана с социальными аспектами его жизни, такими как финансы и долговые обязательства.</li> </ul> <p><i>Допускаются иные формулировки, не исказжающие смысл ответа</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p><b>Задание 39</b></p> <p><i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ</i></p> <p>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.</p> <p><i>На какой стадии стресса она находится? Обоснуйте ваши ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Истощение.</li> <li>– Продолжительное воздействие стресса привело к потере интереса к хобби и друзьям, что свидетельствует о стадии истощения, когда ресурсы организма исчерпаны.</li> </ul> <p><i>Допускаются иные формулировки, не исказжающие смысл ответа</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>0 б. – студент демонстрирует непонимание задания.</p> <p>0,5 б. – студент демонстрирует частичное понимание задания, дает один ответ из двух.</p> <p>1 б. – студент демонстрирует полное понимание задания, дает оба верных ответа.</p>
<p><b>Задание 40</b></p> <p><i>Прочтите текст и запишите развернутый ответ</i></p> <p>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.</p> <p><i>Какую копинг-стратегию применил Алексей? Обоснуйте ваши ответ.</i></p>	<p><i>Эталонный ответ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Планирование.</li> <li>– Алексей планирует свои действия, подготовка к переговорам подразумевает определённый уровень планирования, что можно считать соответствующей копинг-стратегией.</li> </ul> <p><i>Допускаются иные формулировки, не исказжающие смысл ответа</i></p> <p><i>Критерии оценки:</i></p> <p>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.
<b>ИТОГО:</b>	<b>40 заданий</b>

**Составитель:**

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