

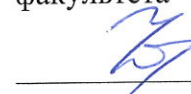
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Декан социально-гуманитарного
факультета

 Ю.Е. Якунина

" 05 " 10 2018 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.В.ОД.6 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Автор:

Кузнецова Снежана Анатольевна,
кандидат психологических наук,
доцент,


подпись

05.10.18
дата

Заведующий кафедрой психологии:

Кузнецов Игорь Юрьевич,
кандидат психологических наук,
доцент


подпись

05.10.18
дата

г. Магадан 2018 г.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 37.03.01 «Психология»:

профессиональные (ПК): ПК-9.

- способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9).

№	Модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса.	ПК-9.	Устный опрос ,
2	Виды стресса (профессиональный, эмоциональный, информационный).	ПК-9.	Устный опрос , лабораторные работы
3	Стресс и психологическое здоровье. Психологическая помощь при стрессе	ПК-9.	Устный опрос, лабораторные работы, контрольная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание уровня оценивания сформированности компетенции

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критериев модульно-рейтинговой системы в последнем семестре изучения дисциплины.

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Пороговый уровень	50-65%
Повышенный уровень	65-85%
Высокий уровень	85-100%

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

А. Формы текущего контроля

В обязательном порядке в ФОС дисциплины включаются виды контроля, предусмотренные учебным планом и отраженные в рабочей программе дисциплины.

3.1. Контрольные работы.

Перечень примерных вопросов к контрольной работе по дисциплине:

1. Фазы стресса следуют в таком порядке:

Истощение - Тревога – Резистентность

2. Совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека или животного в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

- 1) фрустрация
- 2) страх
- 3) стресс
- 4) тревога

3. Неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

- 1) тревога
- 2) отчаяние
- 3) фрустрация
- 4) стресс

4. Неблагоприятные факторы,, воздействующие на организм человека - холод, голодание, психические и физические травмы, кровопотеря, и т.д., называются:

5. Стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений.

- 1) физиологический стресс
- 2) информационный стресс
- 3) эмоциональный стресс

6. Стресс в ситуациях угрозы, опасности, обиды, приводящий к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения:

- 1) физиологический стресс
- 2) информационный стресс
- 3) эмоциональный стресс

7. Приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды, это –

8. Стресс, связанный с желательным эффектом и приводящий к улучшению внимания, повышению заинтересованности, положительной эмоциональной окраске процесса работы - это:

9. Негативное действие стресса, приводящее к угнетению эмоциональных состояний человека, снижению работоспособности, активности и общего самочувствия –

10. Основоположник концепции стресса:

- 1) З. Фрейд
- 2) Г. Селье
- 3) Э. Берн
- 4) А. Адлер

11. Подберите соответствующие пары «вопрос»-«ответ»

- Стадии стресса Характеристика стадий стресса
- Стадия ____ - почти полное исчезновение признаков реакции тревоги, уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного, эта стадия сбалансированного расходования адаптационных резервов.
- Стадия ____ - стрессорный фактор является чрезвычайно сильным или длительно действующим, в результате чего организм посылает сигналы - призывы о помощи, которая может придти только извне.
- Стадия ____ - непосредственная реакция организма на воздействие стрессора, мобилизация адаптационных возможностей организма.

12. Стресс, возникающий под воздействием неблагоприятных физических условий (очень высокие или низкие температуры, острые химические или механические воздействия), вызывающих нарушение целостности организма и его функций.

- 1) физиологический стресс
- 2) информационный стресс
- 3) эмоциональный стресс

13. Неблагоприятный фактор, вызывающий в организме животного или человека состояние стрессового напряжения, это –

14. Особая форма стрессовой реакции, когда стрессор перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту.

- 1) физиологический стресс
- 2) информационный стресс
- 3) травматический стресс

15. Стресс, ведущий к истощению иммунных запасов организма, замедляющий обменные процессы организма.

- 1) дистресс
- 2) информационный стресс
- 3) эустресс
- 4) эмоциональный стресс

16. Набор личностных черт, который определяет устойчивость человека к различного вида стрессам -

17. Люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному, у одних - реакция активная, при стрессе эффективность их деятельности достаточно долго продолжает расти - ____, а у других, реакция пассивная, эффективность их деятельности быстро падает - Допишите правильный ответ.

- а) непосредственная реакция организма на воздействие стрессора, мобилизация адаптационных возможностей организма
- б) стрессорный фактор является чрезвычайно сильным или длительно действующим, в результате чего организм посылает сигналы - призывы о помощи, которая может придти только извне
- в) почти полное исчезновение признаков реакции тревоги, уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного, эта стадия сбалансированного расходования адаптационных резервов

3.2. Лабораторные работы.

Очная форма обучения

Лабораторная работа 1.

Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т.Иванченко)

Пройдите диагностику в бланковом варианте, представьте анализ результатов и рекомендации по итогам диагностики.

Лабораторная работа 2.

Шкала психологического стресса PSM-25

Пройдите диагностику в бланковом варианте, представьте анализ результатов и рекомендации по итогам диагностики.

Лабораторная работа 3.

Опросник «Профессиональное выгорание» (русская. Версия Н.Водопьянова)

Пройдите диагностику в бланковом варианте, представьте анализ результатов и рекомендации по итогам диагностики.

Лабораторная работа 4.

Опросник "Преодоление трудных жизненных ситуаций" В.Янке, Г.Эрдман

Пройдите диагностику в бланковом или он-лайн варианте
Представьте анализ результатов и рекомендации по итогам диагностики.

Лабораторная работа 5.

Опросник "Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности» (ДОРС)

Пройдите диагностику в бланковом или он-лайн варианте
Представьте анализ результатов и рекомендации по итогам диагностики.

Лабораторная работа 6.

Методика "Индикатор копинг-стратегий" Д. Амирхан

Пройдите диагностику в бланковом или он-лайн варианте
(https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/)
Представьте анализ результатов и рекомендации по итогам диагностики.

Лабораторная работа 7.

Опросник "Проективное совладающее поведение" Е.Старченкова

Пройдите диагностику в бланковом или он-лайн варианте
Представьте анализ результатов и рекомендации по итогам диагностики.

Заочная форма обучения

Лабораторная работа 1.

Опросник «Профессиональное выгорание» (русская. Версия Н.Водопьянова)

Пройдите диагностику в бланковом варианте, представьте анализ результатов и рекомендации по итогам диагностики.

Лабораторная работа 2.

Методика "Индикатор копинг-стратегий" Д. Амирхан

Пройдите диагностику в бланковом или он-лайн варианте
(https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/)

Представьте анализ результатов и рекомендации по итогам диагностики.

3.3. Образцы тестов (при их наличии).

Не предусмотрены

3.4. Другие виды оценочных средств.

Не предусмотрены

Б. Формы промежуточного контроля

3.5. Вопросы к зачету по дисциплине.

1. История изучения стресса.
2. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.
4. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
5. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.
6. Стресс и дистресс. Типы реакции на стресс.
7. Современные концепции изучения стресса.
8. Объективные причины стресса
9. Субъективные причины стресса.
11. Каузальная классификация причин стресса.
12. Понятия экстремальности, стресса и стрессора.
13. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
14. Понятие нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин).
15. Соотношение понятий стресс и нервно-психическое напряжение.
16. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействие, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев).
17. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).
18. Стресс и психологическое здоровье.
19. Понятие психического здоровья.
20. Болезни стрессовой этиологии.
21. Виды стресса. Межличностный психологический стресс.
22. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс.
23. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.
24. Виды стресса. Семейный психологический стресс.
25. Виды стресса. Внутрличностный психологический стресс.
26. Виды стресса. Стресс экстремальной ситуации.
27. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
28. Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса.
29. Понятие «профессиональный стресс».
30. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления (копинг-стратегий) в развитии стресса.
31. Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус).
32. Транзактная модель стресса (Т. Кокс).

33. Факторы среды обитания и физические стрессы.
34. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение.
35. Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда.
36. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации. Профессиональное выгорание.
37. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки.
38. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
39. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Интернет и стресс.
40. Стресс и проблема свободы выбора в современном обществе. Отсутствие четких моделей поведения.
41. Стресс в экстремальных ситуациях. Типы реагирования в экстремальной ситуации.
42. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
43. Посттравматический синдром.
44. Способы и техники психологической помощи при стрессе.
45. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса.
46. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.
47. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).
48. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.
49. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции.
50. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.
51. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.
52. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции).
53. Аутогенная тренировка как способ работы со стрессом.
54. Дыхательные техники как способ работы со стрессом.
55. Мышечная релаксация как способ работы со стрессом.
56. Психотерапия как способ работы со стрессом.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

- оценка «зачтено» выставляется в случаях, когда студент владеет материалом на хорошем уровне, отвечает на дополнительные вопросы, демонстрирует уровень сформированности необходимых компетенций не ниже порогового; сдал отчёты по лабораторным работам;
- оценка «не зачтено» выставляется в случаях, когда студент не владеет терминологическим аппаратом, материалом курса, не раскрывает содержания поставленных вопросов, демонстрирует уровень сформированности необходимых компетенций ниже порогового, не сдал отчеты по лабораторным работам.