

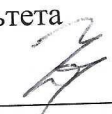
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СОЦИАЛЬНЫХ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

УТВЕРЖДАЮ

Декан социально-гуманитарного
факультета

 Ю.Е. Якунина

" 22 " " 2019 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.В.ДВ.6 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Автор:

Кузнецова Снежана Анатольевна,
кандидат психологических наук,
доцент,

 22.11.19
подпись дата

И.о. заведующего кафедрой
социальных и гуманитарных наук:

Якунина Юлия Евгеньевна,
кандидат психологических наук,
доцент

 22.11.2019
подпись дата

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»:

общекультурные (ОК): ОК -7

Способностью к самоорганизации и самообразованию.

профессиональные (ПК): ПК-6, ПК-8, ПК-9.

- способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности (ПК-6);
- способностью к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии (ПК-8);
- 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.	ОК -7 ПК-6, ПК-8, ПК-9.	Устный опрос
2	Виды стресса (профессиональный, эмоциональный, информационный).	ОК -7 ПК-6, ПК-8, ПК-9.	Устный опрос
3	Стресс и психологическое здоровье. Психологическая помощь при стрессе	ОК -7 ПК-6, ПК-8, ПК-9.	Устный опрос

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.
не предусмотрены

3.2. Лабораторные работы.
не предусмотрены

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 «отлично» выставляется в случаях, когда студент свободно владеет материалом, отвечает на дополнительные вопросы, демонстрирует высокий уровень сформированности необходимых компетенций;
- оценка «хорошо» выставляется в случаях, когда студент владеет материалом на хорошем уровне, но не отвечает на дополнительные вопросы, демонстрирует повышенный уровень сформированности необходимых компетенций;
- оценка «удовлетворительно» выставляется в случаях, когда студент владеет терминологическим аппаратом, основными знаниями, умениями и навыками, но не полностью раскрывает поставленные вопросы, не отвечает на дополнительные вопросы, не способен применять знания к анализу практики, демонстрирует пороговый уровень сформированности необходимых компетенций;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется в случаях, когда студент не владеет материалом, не раскрывает содержания поставленных вопросов, демонстрирует уровень сформированности необходимых компетенций ниже порогового.