

Приложение 2 к РПД Психология стресса (с практикумом)
37.03.01 Психология,
Направленность (профиль) «Практическая психология»
Форма обучения –заочная
Год набора - 2020

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
 ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Психологии
2.	Направление подготовки	37.03.01 Психология
3.	Направленность (профиль)	«Практическая психология»
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.В.05 Психология стресса (с практикумом)
5.	Форма обучения	Очно-заочная
6.	Год набора	2020

2. Перечень компетенций

способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);
способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5).

3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования:

Этап формирования компетенции (темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
1. Психология и психофизиология стресса	ОК-9, ПК-1, ПК-5	<ul style="list-style-type: none"> • приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, • способы реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и 	<ul style="list-style-type: none"> • применять приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, • способами реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном 	<ul style="list-style-type: none"> • приемами первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, • способами реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном 	Подготовка реферативного доклада Подготовка презентации Подборка литературы Конспектирование первоисточников
2. Жизненный кризис и его особенности.	ОК-9, ПК-1, ПК-5				Подготовка реферативного доклада Опрос
3. Посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР)	ОК-9, ПК-1, ПК-5				Проведение тестирования Стрессоустойчив

и методы ее коррекции.		развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности, •способы психологической диагностики, прогнозирования изменений и динамики развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности, •проводить психологическую диагностику, прогнозирования изменений и динамики развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности, •способами психологической диагностики, прогнозирования изменений и динамики развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	ости Опрос.
4. Прикладные аспекты управления стрессом	ОК-9, ПК-1, ПК-5				Разработка программ профилактики стресса, стрессменеджмента
5. Некоторые психические расстройства, вызванные хроническим стрессом	ОК-9, ПК-1, ПК-5				Подготовка материалов диагностики профессионального выгорания и стрессоустойчивости
6. Стресс и здоровый образ жизни.	ОК-9, ПК-1, ПК-5				Подготовка сравнительного анализа разных программ профилактики стресса и дистресса, опрос, подготовка докладов

Самостоятельная работа студентов в условиях балльно-рейтинговой системы обучения. Рейтинговая система обучения предполагает многобалльное оценивание студентов, но это не простой переход от пятибалльной шкалы, а возможность объективно отразить в баллах расширение диапазона оценивания индивидуальных способностей студентов, их усилий, потраченных на выполнение того или иного вида самостоятельной работы. Существует большой простор для создания блока дифференцированных индивидуальных заданий, каждое из которых имеет свою «цену». Правильно организованная технология рейтингового обучения позволяет с самого начала уйти от пятибалльной системы оценивания и прийти к ней лишь при подведении итогов, когда заработанные студентами баллы переводятся в привычные оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов;

участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

Рейтинговая система - это регулярное отслеживание качества усвоения знаний и умений в учебном процессе, выполнения планового объема самостоятельной работы. Ведение многобалльной системы оценки позволяет, с одной стороны, отразить в балльном диапазоне индивидуальные особенности студентов, а с другой □ объективно оценить в баллах усилия студентов, затраченные на выполнение отдельных видов работ. Так каждый вид учебной деятельности приобретает свою «цену». Получается, что «стоимость» работы, выполненной студентом безусловно, является количественной мерой качества его обученности по той совокупности изученного им учебного материала, которая была необходима для успешного выполнения задания.

При использовании рейтинговой системы:

- основной акцент делается на организацию активных видов учебной деятельности, активность студентов выходит на творческое осмысление предложенных задач;
- во взаимоотношениях преподавателя со студентами есть сотрудничество и сотворчество, существует психологическая и практическая готовность преподавателя к факту индивидуального своеобразия «Я-концепции» каждого студента;
- предполагается разнообразие стимулирующих, эмоционально-регулирующих, направляющих и организующих приемов вмешательства (при необходимости) преподавателя в самостоятельную работу студентов;
- преподаватель выступает в роли педагога-менеджера и режиссера обучения, готового предложить студентам минимально необходимый комплект средств обучения, а не только передает учебную информацию; обучаемый выступает в качестве субъекта деятельности наряду с преподавателем, а развитие его индивидуальности выступает как одна из главных образовательных целей;
- учебная информация используется как средство организации учебной деятельности, а не как цель обучения.

Рейтинговая система обучения обеспечивает наибольшую информационную, процессуальную и творческую продуктивность самостоятельной познавательной деятельности студентов при условии ее реализации через технологии личностно-ориентированного обучения (проблемные, диалоговые, дискуссионные, эвристические, игровые и другие образовательные технологии).

Большинство студентов положительно относятся к такой системе отслеживания результатов их подготовки, отмечая, что рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в течение семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии. Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения дополнительных видов самостоятельной работы), не дожидаясь экзамена. Организация процесса обучения в рамках рейтинговой системы обучения с использованием разнообразных видов самостоятельной работы позволяет получить более высокие результаты в обучении студентов по сравнению с традиционной вузовской системой обучения.

Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а так же активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае

студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы, которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

В МАГУ разработана шкала перевода рейтинга по дисциплине в итоговую пятибалльную оценку, которая доступна, легко подсчитывается как преподавателем, так и студентом: 91-100% максимальной суммы баллов - оценка «отлично»; 81-90% максимальной суммы баллов - оценка «хорошо»; 61-80 («4») % максимальной суммы баллов - оценка «удовлетворительно»; 60% и менее от максимальной суммы - оценка «неудовлетворительно».

4. Критерии и шкалы оценивания

1. Тест

Процент правильных ответов	До 60%	61-80%	81-100%
Количество баллов за решенный тест	2	5	10

2. Работа на практических занятиях

Баллы	Характеристики ответа студента
18-20	студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; делает выводы и обобщения; свободно владеет понятиями
15-17	студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; не допускает существенных неточностей; увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; аргументирует научные положения; делает выводы и обобщения; владеет системой основных понятий
6-14	тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; допускает несущественные ошибки и неточности; испытывает затруднения в практическом применении знаний; слабо аргументирует научные положения; затрудняется в формулировании выводов и обобщений; частично владеет системой понятий
0-5	студент не усвоил значительной части проблемы; допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; испытывает трудности в практическом применении знаний; не может аргументировать научные положения; не формулирует выводов и обобщений; не владеет понятийным аппаратом

3. Подготовка презентаций

Структура презентации	Максимальное количество баллов
Содержание	

Сформулирована цель работы	0,5
Понятны задачи и ход работы	0,5
Информация изложена полно и четко	0,5
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	0,5
Сделаны выводы	0,5
Оформление презентации	
Единый стиль оформления	0,5
Текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой	0,5
Все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах	0,5
Ключевые слова в тексте выделены	0,5
Эффект презентации	
Общее впечатление от просмотра презентации	0,5
Мак количество баллов	5
Окончательная оценка:	

4. Проведение упражнений по снятию стресса в группе (интерактивная форма)

<i>Оценка</i>	<i>Критерии оценивания</i>
18-20	В упражнении сформулированы цели, задачи, определены методы, описаны приемы работы. Представлена структура упражнения, присутствуют все этапы реализации и описано содержание. В упражнении присутствует диагностика стресса (стрессоустойчивости и т.п. в соответствии с содержанием упражнения), и на его основе варианты реализации упражнения. Все требования предъявленные к заданию выполнены.
10-17	В упражнении сформулированы цели, задачи, определены методы, описаны приемы работы. Представлена структура упражнения, присутствуют все этапы реализации и описано содержание. В упражнении присутствует диагностика стресса (стрессоустойчивости и т.п. в соответствии с содержанием упражнения), и на его основе варианты реализации упражнения. Есть небольшие недочеты.
3-9	В упражнении сформулированы цели, задачи, определены методы, описаны приемы работы. Представлена структура упражнения, присутствуют все этапы реализации и описано содержание. В упражнении присутствует диагностика стресса (стрессоустойчивости и т.п. в соответствии с содержанием упражнения), и на его основе варианты реализации упражнения. Есть существенные недочеты в содержании и оформлении тренинга.
1-2	Упражнение составлена неграмотно, либо является плагиатом.

5. Написание эссе, реферата

Критерии и шкала оценивания эссе, реферата

<i>Оценка</i>	<i>Критерии оценивания</i>
Отлично 4б.	Четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе/ реферата; деление текста на введение, главную часть и заключение; в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы. Все требования предъявленные к заданию выполнены.
Хорошо 3б.	Четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе/реферата, в известной мере выполнено задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы.
Удовлетворительно 2б.	Тезис сформирован нечетко или не вполне соответствует теме эссе/реферата; в

	основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично; заключение, выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.
Неудовлетворительно 1б.	Тезис отсутствует или не соответствует теме эссе/реферата; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный».

5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы по дисциплине «Психология стресса (с практикумом)»

5.1. Типовое тестовое задание

Раздел 1.

1. Состояние психической напряженности называют:

- а. нарушением процесса саморегуляции
- б. гипермобилизацией организма
- в. стрессом
- г. дистрессом

2. Эмоциональное напряжение это:

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

3. Утомление это:

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

4. Мотивационное напряжение это:

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

5. Психогенные изменения настроения возникает под влиянием:

- а. взрыва эмоций
- б. приёмом алкоголя, транквилизаторов, наркотиков
- в. монотонии
- г. физического напряжения

6. Монотония возникает при:

- а. при однообразном выполнении действий
- б. при повышенных нагрузках на двигательный аппарат
- в. при неоптимальной деятельности перцептивных систем и затруднений в восприятии
- г. при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

7. Повышенное напряжение возникает:

- а. при однообразном выполнении действий
- б. деятельности в экстремальных условиях
- в. при повышенных нагрузках на двигательный аппарат

г. при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

8. К неблагоприятным факторам, повышающих напряжение относят:

- а. вработывание
- б. физиологический дискомфорт
- в. избыток времени на обслуживание
- г. тормозной тип психического напряжения

9. С какой стадии начинается стресс?

- а. со стадии адаптации;
- б. со стадии тревоги;
- в. со стадии резистентности;
- г. со стадии истощения.

10. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?

- а. щитовидная железа;
- б. поджелудочная железа;
- в. мозговое вещество надпочечников;
- г. корковое вещество надпочечников.

11. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?

- а. положительный эмоциональный фон;
- б. наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в. опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г. негативный прогноз на будущее.

12. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?

- а. чрезмерная сила стресса;
- б. большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- г. недостаток нужной информации.

13. Что общего у биологического и психологического стресса?

- а. участие гормонов надпочечников;
- б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г. «размытые» временные рамки.

14. Укажите пример «психологического» стресса.

- а. воспалительная реакция после ожога;
- б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г. травма, связанная с падением.

Раздел 2.

1. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- а. к поведенческой;
- б. к эмоциональной;
- в. к интеллектуальной;
- г. к физиологической.

2. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- а. к поведенческой;
- б. к эмоциональной;
- в. к интеллектуальной;
- г. к физиологической.

3. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?

- а. к изменению общего эмоционального фона»;
- б. к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в. к изменениям в характере;
- г. к невротическим состояниям.

4. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру?

- а. к низкому;
- б. к среднему;
- в. к высокому;
- г. к сверхвысокому.

5. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?

- а. мысли;
- б. действия;
- в. чувства;
- г. последствия.

6. К какой из ниже перечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии?

- а. использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
- б. мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
- в. прогнозы на основе психологических тестов;
- г. математические модели.

Раздел 3.

1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?

- а. тревоги;
- б. адаптации;
- в. истощения;
- г. на любой из перечисленных.

2. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?

- а. стадия адаптации;
- б. стадия тревоги;
- в. стадии истощения.

3. Какой уровень эмоционального возбуждения, согласно правилу Р. Йеркса и Аж. Додсона, соответствует эустрессу?

- а. отсутствие эмоций;
- б. средний уровень эмоционального возбуждения;
- в. чрезмерно выраженные эмоции.

4. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?

- а. слабый и короткий;
- б. слабый и длительный;
- в. сильный и короткий;
- г. сильный и длительный.

5. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?

- а. уровень самооценки;
- б. характер человека;
- в. направленность психики;
- г. характер протекания беременности у матери.

6. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам?

- а. тип высшей нервной деятельности;
- б. родительские сценарии;
- в. условия труда;
- г. прогноз будущего.

7. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам?

- а. ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б. общественный статус;
- в. условия труда;
- г. установки и ценности человека.

8. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего?

- а. наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б. характер протекания беременности у матери;
- в. черты личности;
- г. ранний детский опыт

9. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)?

- а. вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- б. аккуратные и добродушные;
- в. спокойные и рассудительные;
- г. быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

10. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека?

- а. чувствительность рецепторов;
- б. тип высшей нервной деятельности;
- в. легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г. особенность процессов мышления;

11. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:

- а. стресса;
- б. внутреннего конфликта;
- в. депрессии
- г. переутомления

12. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарии мозга является причиной ПТСР в рамках:

- а. физиологической концепции;
- б. биохимической концепции;
- в. психоаналитической концепции;
- г. когнитивной концепции;

Раздел 4.

1. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения?

- а. стресс, вызванный ошибками мышления;
- б. стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
- в. стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
- г. стресс, вызванный неадекватными родительскими программами.

2. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?

- а. стресс, связанный с генетическими особенностями организма;

- б. стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
- в. стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
- г. стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности.

3. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира?

- а. отрицание;
- б. сублимация;
- в. вытеснение;
- г. рационализация.

4. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации?

- а. никогда;
- б. должен;
- в. обязан;
- г. во что бы то ни стало.

5. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью?

- а. физиологические потребности;
- б. безопасности и стабильности;
- в. принадлежности;
- г. уважения и признания;

6. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен?

- а. уход (из конфликта и зоны стресса);
- б. компромисс (минимизация стресса);
- в. соперничество (введение в стресс второго участника);
- г. ступка (замена стресса на другой, более приемлемый);

7. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долговременном плане?

- а. уход (из конфликта и зоны стресса);
- б. компромисс (минимизация стресса);
- в. соперничество (введение в стресс второго участника);
- г. уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);

8. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы?

- а. к условиям жизни и работы;
- б. к межличностным факторам;
- в. к политическим и экономическим факторам;
- г. к чрезвычайным обстоятельствам.

9. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты?

- а. к области мудрого принятия;
- б. к области конструктивных действий;
- в. к области субъективных стрессов;
- г. к области саморегуляции.

Раздел 5

1. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов?

- а. вредные характеристики производственной среды;
- б. тяжелые условия работы;
- в. отношения с руководством;
- г. чрезвычайные обстоятельства.

2. Какая причина стресса не характерна для труда шахтеров?

- а. условия замкнутого пространства;
- б. угольная пыль;
- в. низкая температура;
- г. ожидание возможной аварии.

3. Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам?

- а. срыв поставок продукции;
- б. длительная работа;
- в. высокий темп деятельности;
- г. повышенная ответственность;

4. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин?

- а. низкая самооценка;
- б. неуверенность в себе;
- в. страх неудачи;
- г. нехватка знаний, умений и навыков.

5. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, это:

- а. чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
- б. циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);
- в. формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии.
- г. диссоциативное личностное расстройство.

6. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной?

- а. библиотекари;
- б. пилоты;
- в. шахтеры;
- г. полицейские;

7. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса?

- а. повышенная статическая нагрузка;
- б. изменение режима сна и бодрствования;
- в. эмоциональные переживания;
- г. уверенность в себе;

8. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван не верно?

- а. ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
- б. длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
- в. монотонный режим работы;
- г. низкая заработная плата.

9. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена — владельца компании?

- а. ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б. некомпетентные подчиненные;
- в. недобросовестные партнеры;
- г. конкуренты

Раздел 6:

1. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг?

- а. к физическим;
- б. к физиологическим;

- в. к биохимическим;
- г. к психологическим

2. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь?

- а. к физическим;
- б. к физиологическим;
- в. к биохимическим;
- г. к психологическим.

3. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж?

- а. к физическим;
- б. к физиологическим;
- в. к биохимическим;
- г. к психологическим.

4. К какой разновидности антистрессорных методов относится биологическая обратная связь?

- а. к методам самопомощи;
- б. к методам, требующим участия другого человека;
- в. к техническим методам
- г. к психотехническим

5. Какой из нижеприведенных методов не относится к организационным?

- а. усовершенствование орудий и средств труда;
- б. воздействие цветом и функциональной музыкой;
- в. разработка оптимальных режимов труда и отдыха;
- г. рациональная организация рабочих мест.

6. Кто является основателем аутогенной тренировки?

- а. И. Шульц;
- б. У. Джеймс;
- в. А. Ромен;
- г. Э. Ажекобсон.

7. Какой из основных навыков аутогенной тренировки назван неверно?

- а. умение вызывать ощущение тяжести в конечностях;
- б. умение вызывать ощущение тепла в конечностях;
- в. умение вызывать ощущение тепла в эпигастральной области;
- г. умение вызывать ощущение тепла в области лба.

8. Какой из перечисленных ниже антистрессорных методов основан на совершенствовании поведенческих навыков?

- а. аутогенная тренировка;
- б. медитация;
- в. визуализация;
- г. активное слушание.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний

Ключи к заданиям для бланкового тестирования по дисциплине

«Психология стресса (с практикумом)»

Вопроса №	1 раздел	2 раздел	3 раздел	4 раздел	5 раздел	6 раздел
1	В	В	В	Г	В	Г
2	А	Г	Б	В	В	В
3	Г	В	Б	Г	А	Б
4	В	В	Б	А	Г	В
5	Б	Г	Г	В	Б	Б
6	А	Г	Г	Б	В	А
7	Б		Г	А	Г	Г
8	Г		В	Г	В	Г
9	Г		А	В	А	В
10	В		Г			
11	А		В			

12	В	А			
----	---	---	--	--	--

5.2 Вопросы к зачету

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Типы поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.

22. Проблема управление стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
23. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
24. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
25. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействие на состояние человека.
26. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
27. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

5.3 Примерная тематика контрольных работ.

1. Категориальные признаки психических состояний.
2. Концепция неравновесных состояний А.О. Прохорова.
3. Классификации психических состояний: критерии и основания.
4. Категориальные признаки психических состояний.
5. Функциональные состояния как предмет психологического исследования.
6. Оптимальное состояние человека.
7. Специфические особенности эмоциональных состояний
8. Эмоциональная напряженность и ее влияние на эффективность деятельности.
9. Мимические корреляты эмоциональных состояний
10. Аффект как неравновесное состояние.
11. Функциональные состояния как предмет психологического исследования.
12. Концепция стресса Г. Селье.
13. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность.
14. Концепция стресса Л. А. Китаева-Смык.
15. Социологическая модель стресса.
16. Роль когнитивных особенностей и личностных свойств в генезе психологического стресса.
17. Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.
18. Характеристика психологического стресса.
19. Стрессоустойчивость.
20. Влияние агентов первичной социализации на восприимчивость к стрессовым ситуациям.
21. Детерминанты и динамика травматического стресса.
22. Причины травматического стресса (концепция Ялома).
23. Последствия травматического стресса.
24. Характеристика экстремальной ситуации и чрезвычайной ситуации.
25. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история вопроса.
26. Варианты течения ПТСР, механизмы и исходы.
27. Диагностика стрессовых состояний.
28. Социальные стрессы в российском обществе и проблемы совладающего поведения.
29. Диагностика и психотехнологии совладающего поведения.
30. Стресс и копинг в профессиональной деятельности.

5.4 Темы рефератов.

1. Испуг, страх, ужас: специфические особенности.
2. Характеристика тревожного ряда.
3. Паника как деструктивное состояние.
4. Гипноз: сущность, возможности, риски.
5. Транс: характеристика, возможности, риски.
6. Невроз: психологические особенности.
7. Религиозный фанатизм: сущность, специфика, риски.
8. Алкогольное опьянение: характеристика, риски.
9. Эмоциональный стресс и его характеристика.
10. Особенности информационного стресса.
11. Поведенческий стресс.
12. Психологическая характеристика одиночества
13. Студенческий стресс.
14. Профессиональный стресс.
15. Эмоциональное выгорание в помогающих профессиях.
16. Экзаменационный стресс как модель эмоционального стресса.
17. Военный стресс.
18. Мирные жители в условиях военных действий.
19. Управление стрессом.
20. Психические состояния, возникающие у безработных людей.
21. Психологическая помощь людям, получившим травму в чрезвычайных ситуациях.
22. Психологические последствия насилия у детей.
23. Стихийные бедствия и катастрофы: особенности психических состояний.
24. Горе как реакция на необратимую утратную ситуацию.
25. Конструирование смысла в ситуации горя.
26. Особенности травматического стресса больных людей.
27. Социальные стрессы информационного общества.
28. Психологические защиты и копинг-стратегии: сравнительный анализ.
29. Склонность к риску и стрессоустойчивость.
30. Человек рискующий: психологический портрет.