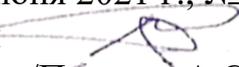


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2021 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет психологии
Кафедра психологического консультирования

УТВЕРЖДЕН
На заседании кафедры
Протокол от «7» июня 2021 г., №14
И.о. зав. кафедрой 
/Поляков А.С./

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине
Психология стресса

Направление подготовки
37.03.01 «Психология»

Профиль:
Психологическое сопровождение личности

Мытищи
2021

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ
И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК 1 – Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.
ОПК 4 – Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования;	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.
СПК 3 – Способен осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам).	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК 1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	знать: - основные теоретические подходы к проблеме стресса, физиологические и психологические аспекты стресса и стрессовых реакций, основные виды и формы проявления стрессов, сущность и особенности психологического стресса; - основные факторы и причины стресса, механизмы и динамику стрессовой реакции, возможные последствия разрушительного воздействия стресса; - основные научные подходы к проблеме стрессоустойчивости и преодолевающего	Устный опрос, конспект, доклад (фиксированное выступление), аннотация текста, экзамен.	41-60

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			поведения (копинг-стратегий);		
УК 1	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические подходы к проблеме стресса, физиологические и психологические аспекты стресса и стрессовых реакций, основные виды и формы проявления стрессов, сущность и особенности психологического стресса; - основные факторы и причины стресса, механизмы и динамику стрессовой реакции, возможные последствия разрушительного воздействия стресса; - основные научные подходы к проблеме стрессоустойчивости и преодолевающего поведения (копинг-стратегий); <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системно и критически анализировать теоретические подходы к проблеме стресса с позиций психолога-исследователя, психолога-практика, психолога-преподавателя; - использовать полученные знания и выработанные в процессе обучения навыки в самостоятельной практической, научно-исследовательской и педагогической видах деятельности; 	Устный опрос, конспект, доклад (фиксированное выступление), аннотация текста, экзамен.	61-100
ОПК 4	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступать в терапевтические отношения с клиентами, применять методы, методики и 	Устный опрос, конспект, доклад (фиксированное выступление)	41-60

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			<p>техники психологической помощи в процессе практической работы с клиентами с целью профилактики и проработки негативных последствий стрессовых ситуаций и повышения уровня их стрессоустойчивости;</p> <p>- творчески подходить к построению теоретической модели диагностики, профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессов и реализовывать ее в практической работе с клиентами;</p> <p>владеть:</p> <p>- методами и методиками диагностики симптомов и уровня стресса, методами прогнозирования уровня стресса, методами оценки копинг-стратегий и психодиагностики ресурсов стрессоустойчивости;</p> <p>- основными и наиболее эффективными способами преодолевающего поведения, методами и техниками профилактики и психокоррекции негативных функциональных состояний, вызванных стрессом;</p> <p>- психолого-педагогическими навыками обучения интересующихся и нуждающихся методам психологической само- и взаимопомощи по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессов;</p> <p>- навыками научного</p>	<p>выступление)</p> <p>, аннотация текста, экзамен.</p>	

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			системного анализа, профессионального синтетического мышления для успешной реализации впоследствии своей практической, научно-исследовательской и педагогической деятельности.		
ОПК 4	Продвинутый	<p>1. Работа на учебных занятиях.</p> <p>2. Самостоятельная работа.</p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступать в терапевтические отношения с клиентами, применять методы, методики и техники психологической помощи в процессе практической работы с клиентами с целью профилактики и проработки негативных последствий стрессовых ситуаций и повышения уровня их стрессоустойчивости; - творчески подходить к построению теоретической модели диагностики, профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессов и реализовывать ее в практической работе с клиентами; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и методиками диагностики симптомов и уровня стресса, методами прогнозирования уровня стресса, методами оценки копинг-стратегий и психодиагностики ресурсов стрессоустойчивости; - основными и наиболее эффективными способами преодолевающего поведения, методами и техниками 	Устный опрос, конспект, доклад (фиксированное выступление), аннотация текста, экзамен.	61-100

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			<p>профилактики и психокоррекции негативных функциональных состояний, вызванных стрессом;</p> <p>- психолого-педагогическими навыками обучения интересующихся и нуждающихся методам психологической само-и взаимопомощи по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессов;</p> <p>- навыками научного системного анализа, профессионального синтетического мышления для успешной реализации в последствии своей практической, научно-исследовательской и педагогической деятельности.</p>		
СПК 3	Пороговый	<p>1. Работа на учебных занятиях.</p> <p>2. Самостоятельная работа.</p>	<p>уметь:</p> <p>- вступать в терапевтические отношения с клиентами, применять методы, методики и техники психологической помощи в процессе практической работы с клиентами с целью профилактики и проработки негативных последствий стрессовых ситуаций и повышения уровня их стрессоустойчивости;</p> <p>- творчески подходить к построению теоретической модели диагностики, профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессов и реализовывать ее в практической работе с клиентами;</p> <p>владеть:</p> <p>- методами и методиками диагностики</p>	<p>Устный опрос, конспект, доклад (фиксированное выступление), аннотация текста, экзамен.</p>	41-60

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			<p>симптомов и уровня стресса, методами прогнозирования уровня стресса, методами оценки копинг-стратегий и психодиагностики ресурсов стрессоустойчивости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными и наиболее эффективными способами преодолевающего поведения, методами и техниками профилактики и психокоррекции негативных функциональных состояний, вызванных стрессом; - психолого-педагогическими навыками обучения интересующихся и нуждающихся методам психологической само- и взаимопомощи по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессов; - навыками научного системного анализа, профессионального синтетического мышления для успешной реализации впоследствии своей практической, научно-исследовательской и педагогической деятельности. 		
СПК 3	Продвинутый	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа. 	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступать в терапевтические отношения с клиентами, применять методы, методики и техники психологической помощи в процессе практической работы с клиентами с целью профилактики и проработки негативных последствий стрессовых ситуаций и повышения уровня их 	<p>Устный опрос, конспект, доклад (фиксированное выступление), аннотация текста, экзамен.</p>	61-100

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			<p>стрессоустойчивости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - творчески подходить к построению теоретической модели диагностики, профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессов и реализовывать ее в практической работе с клиентами; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и методиками диагностики симптомов и уровня стресса, методами прогнозирования уровня стресса, методами оценки копинг-стратегий и психодиагностики ресурсов стрессоустойчивости; - основными и наиболее эффективными способами преодолевающего поведения, методами и техниками профилактики и психокоррекции негативных функциональных состояний, вызванных стрессом; - психолого-педагогическими навыками обучения интересующихся и нуждающихся методам психологической само- и взаимопомощи по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессов; - навыками научного системного анализа, профессионального синтетического мышления для успешной реализации впоследствии своей практической, научно-исследовательской и педагогической деятельности. 		

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

Задания для самоконтроля и контрольной работы.

Ниже представлены задания, которые возможно использовать:

- для студентов - для *самоконтроля*;

- для студентов, обучающихся по индивидуальным планам – для выполнения *контрольной работы*, как формы текущего контроля знаний.

Тема 1. Стресс как фундаментальное проявление жизни.

Задание 1. Раскройте цель, задачи и междисциплинарные связи учебной дисциплины «Психология стресса».

Задание 2. Дайте определение и раскройте сущность понятий «стрессор», «стресс», «эустресс», «дистресс».

Задание 3. Опишите развитие учения о стрессе, раскройте сущность и особенности теории стресса Г. Селье.

Задание 4. Раскройте сущность человека как триединой составляющей переменных: биологической, психической, социальной.

Задание 5. Раскройте сущность механизма адаптации, предложенного Г. Селье.

Задание 6. Дайте определение понятия и раскройте сущность общего адаптационного синдрома (ОАС).

Задание 7. Раскройте сущность и опишите три фазы ОАС (тревоги, напряжения, истощения).

Задание 8. Опишите основные эффекты стрессогенеза, как реакции самосохранения организма.

Задание 9. Раскройте роль знаний о стрессе для практической, научно-исследовательской и педагогической деятельности психолога.

Задание 10. Дайте определение и раскройте сущность гомеостаза.

Задание 11. Раскройте сущность гипоталамо-гипофизарная системы и опишите механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.

Задание 12. Раскройте сущность принципа обратной связи в регуляции работы эндокринной системы.

Задание 13. Раскройте сущность и опишите механизм функционирования системы регуляции работы эндокринных желез.

Задание 14. Дайте определение понятия и раскройте сущность гормонов стресса.

Задание 15. Раскройте сущность и охарактеризуйте гормоны стресса первого уровня (адреналин, норадреналин, дофамин).

Задание 16. Опишите механизм функционирования симпато-адреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона.

Задание 17. Раскройте роль и опишите функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье.

Задание 18. Дайте определение, раскройте сущность и опишите функции главного гормона стресса – кортизола.

Задание 19. Раскройте сущность и роль гормонов стресса второго уровня во время стресса.

Задание 20. Раскройте сущность и опишите функции гормонов: нейрогипофиза (вазопрессина, окситоцина); гормонов коркового слоя надпочечников (кортизола, кортикостерона); гормонов аденогипофиза (тиреотропного, лютеинизирующего, фолликулостимулирующего).

Задание 21. Раскройте сущность и опишите 4-х уровневый процесс обработки поступающего сигнала и придания ему статуса стрессорного.

Задание 22. Опишите механизм развертывания стресс-реакции во времени.

Задание 23. Дайте определение и раскройте сущность психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланьера.

Задание 24. Дайте определения понятий, и опишите смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стресса.

Задание 25. Раскройте сущность и охарактеризуйте ситуационный подход к стрессу в трудах зарубежных (М. Аргайла, Дж. Брауна, Дж. Блока, Дж. Грахама, У. Томаса, К. Левина, Д. Магнуссона, А. Фернхема, Т. Шибутани) и отечественных (В.Н. Воронина, В.Н. Князева, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, В.М. Снеткова, Д.Н. Узнадзе) психологов.

Задание 26. Дайте определение и опишите основные характеристики трудной ситуации в аспекте стресса.

Задание 27. Дайте определение и раскройте сущность понятий: «стрессовый стимул», «стрессовая ситуация», «стрессовое событие», «стрессовое окружение», «стрессовая среда».

Задание 28. Охарактеризуйте объективные и субъективные параметры стрессовой ситуации в теории В. Абабкова и М. Пере.

Задание 29. Опишите типы стрессовых ситуаций в подходах Р. Лазаруса и Ф.Е. Василюка.

Задание 30. Опишите отличия психологического стресса от биологического.

Задание 31. Опишите отличия психологического стресса и других функциональных состояний.

Задание 32. Раскройте сущность и опишите субъективные факторы, обуславливающие уровень стресса.

Задание 33. Опишите механизмы формирования психологического стресса.

Задание 34. Охарактеризуйте особенности функционального состояния организма при действии стрессора.

Задание 35. Раскройте сущность и значение жизненного опыта в протекании стрессовой реакции.

Задание 36. Раскройте сущность концепции «альтруистического эгоизма» Г. Селье.

Задание 37. Опишите проявление гендерных, индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности в стрессовой ситуации.

Задание 38. Опишите особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.

Тема 2. Факторы и формы проявления стресса.

Задание 1. Раскройте сущность, опишите критерии и типологию стрессоров.

Задание 2. Раскройте сущность и содержание субъективных и объективных стрессоров.

Задание 3. Дайте понятие и раскройте сущность однократных и хронических стрессоров.

Задание 4. Опишите основные характеристики стрессорного воздействия.

Задание 5. Охарактеризуйте основные индивидуально-психические проявления, сопровождающие воздействия стрессоров.

Задание 6. Дайте определение и раскройте сущность основных видов стресса: физического (физиологического), эмоционального, личностного, социального, информационного, профессионального, хронического.

Задание 7. Раскройте сущность и опишите механизм основных форм проявления стресса: изменение поведенческих реакций; изменение интеллектуальных процессов; изменение физиологических процессов; эмоциональные проявления стресса.

Задание 8. Дайте определение и раскройте сущность профессионального стресса и феномена профессионального выгорания.

Задание 9. Перечислите виды профессиональных стрессов, раскройте их сущность и опишите особенности (учебный стресс, спортивный стресс, стресс специалистов помогающих профессий, стресс руководителей).

Задание 10. Раскройте психологические аспекты классической схемы развития стресса.

Задание 11. Опишите основные характеристики стрессора (интенсивность стресса, продолжительность стресса, индивидуально-личностные особенности) и их влияние на уровень стресса

Задание 12. Раскройте сущность и дайте общую характеристику факторов и причин, обуславливающих развитие стрессов.

Задание 13. Раскройте сущность и опишите субъективные причины возникновения психологического стресса: связанные с длительно действующими программами (генетическими, родительскими, установками личности, «высшими» потребностями); связанные с динамически

меняющимися программами поведения (условными рефлексам, ошибками мышления, «физиологическими» потребностями).

Задание 14. Раскройте сущность и опишите объективные причины возникновения психологического стресса: условия профессиональной деятельности и личной жизни; взаимодействие с окружающими; социально-политические и социально-экономические причины; кризисные ситуации.

Задание 15. Раскройте сущность и опишите причины расстройств и негативных психических состояний, вызванных стрессом: психосоматических расстройств; посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); трудных ситуаций, вызванных стрессом; синдромов профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома, как последствия информационного стресса в профессиональной деятельности); синдрома одиночества, как следствия экзистенциального стресса.

Тема 3. Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса.

Задание 1. Раскройте сущность и опишите объективные методы оценки уровня стресса: методов оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; методов анализа активности вегетативной нервной системы; методов оценки психомоторных реакций.

Задание 2. Раскройте сущность и опишите субъективные методы оценки уровня стресса: метода интроспекции; метода психологического тестирования.

Задание 3. Раскройте сущность и опишите алгоритм структурного анализа стресса посредством метода интроспекции.

Задание 4. Опишите назначение и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессовых симптомов и состояний: методик изучения трудных жизненных ситуаций в аспекте стресса; методик диагностики синдромов и состояний профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома; состояний сниженной работоспособности); синдрома одиночества как следствия экзистенциального стресса.

Задание 5. Перечислите основные методы прогноза уровня стресса, раскройте их сущность, опишите предназначение и порядок применения.

Задание 6. Перечислите и охарактеризуйте основные техники проверки стрессоустойчивости в спортивной и военной психологии, раскройте их сущность.

Задание 7. Перечислите и охарактеризуйте основные методы математического анализа как средства прогнозирования стрессовых реакций: метод анализа вариабельности сердечного ритма; метод множественной регрессии.

Тема 4. Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях.

Задание 1. Дайте определение и раскройте сущность понятия «преодолевающее поведение» («копинг-поведение»).

Задание 2. Раскройте роль проблемы преодолевающего поведения (копинг-поведения) в современной психологии и системе знаний о человеке.

Задание 3. Опишите модели и механизмы преодоления стресса.

Задание 4. Раскройте сущность и опишите классификацию копинг-стратегий.

Задание 5. Опишите основные методы и способы оценки эффективности применения копинг-стратегий.

Задание 6. Опишите индивидуально-психологические особенности преодолевающего поведения у различных категорий граждан.

Задание 7. Опишите назначение, опыт использования и порядок работы с методиками оценки копинг-стратегий: опросником «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус); тестом «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер); опросником «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) (адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой); опросником «Преодоление рудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) (В. Янке, Г. Эрдманн); опросником «Проактивное совладающее поведение» (Е. Старченкова); опросником «Копинг-механизмы» (Е. Хайм).

Тема 5. Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости.

Задание 1. Дайте определение понятия стрессоустойчивости и раскройте ее сущность.

Задание 2. Раскройте сущность многомерной оценки стрессоустойчивости.

Задание 3. Опишите основные критерии стрессоустойчивости.

Задание 4. Перечислите и охарактеризуйте ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости.

Задание 5. Опишите назначение, опыт использования и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессоустойчивости: «Шкала оптимизма и активности» (Н. Водопьянова, М. Штейн); опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н. Водопьянова, М. Штейн); тест «Мое отношение к работе» (К. Маслач, М. Лейтер).

Тема 6. Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов.

Задание 1. Опишите общие подходы к профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса.

Задание 2. Раскройте сущность и опишите структуру классификации методов профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса.

Задание 3. Кратко охарактеризуйте основные методы и техники профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций (саморегуляции; биологически обратной связи; рациональной психотерапии; позитивной визуализации; НЛП; рефлексотерапии; ароматерапии; цветотерапии; эффективного целеполагания).

Задание 4. Кратко охарактеризуйте основные способы профилактики и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций (диссоциации от последствий стресса; совершенствования поведенческих навыков; оздоровительных систем (массажа, йоги, цигун, пилатеса и др.); религиозных и философских учений; ритуалов; хобби).

Задание 5. Дайте определение и раскройте сущность применения методов саморегуляции в рамках профилактики и нейтрализации негативных последствий стресса.

Задание 6. Дайте определение, раскройте общие принципы, опишите порядок применения, профилактические и психокоррекционные возможности нервно-мышечной релаксации по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций.

Задание 7. Дайте определение, раскройте общие принципы, опишите порядок применения, профилактические и психокоррекционные возможности аутогенной тренировки по Й. Шульцу по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессовых ситуаций.

Задание 8. Раскройте сущность применения методов творческого самовыражения по нейтрализации негативных последствий стресса.

Задание 9. Представьте краткую характеристику и опишите психокоррекционные возможности методов творческого самовыражения: изо-терапии; музыкотерапии; сказкотерапии; танцевально-двигательной терапии.

Примерный перечень вопросов к экзамену.

1. Место и роль учебной дисциплины «Психология стресса» в подготовке бакалавра психологии.

2. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности студента по дисциплине «Психология стресса».

3. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС).

4. Сущность и краткая характеристика трех фаз общего адаптационного синдрома.

5. Роль стресса в жизни и деятельности современного человека.

6. Сущность стресса как неспецифической реакции в теории Г. Селье.

7. Понятие и сущность эустресса и дистресса.

8. Сущность механизма адаптации в теории Г. Селье.

9. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.

10. Понятие, сущность и краткая характеристика основных гормонов стресса.

11. Механизм функционирования симпато-адреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона.

12. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье.

13. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса I уровня.

14. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса II уровня.
15. Понятие и сущность психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланьера.
16. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стрессов.
17. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «биологического» стрессов.
18. Понятие и сущность ситуационного подхода к стрессу.
19. Понятие, сущность и основные критерии трудной ситуации в аспекте стресса.
20. Отличия психологического стресса и других функциональных состояний.
21. Сущность «альтруистического эгоизма» как средства профилактики стресса в концепции Г. Селье.
22. Гендерные особенности проявления стресса.
23. Индивидуально-психологические особенности проявления стресса.
24. Социально-психологические особенности проявления стресса.
25. Особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.
26. Понятие, сущность и критерии стрессора.
27. Понятие и сущность личного, социального, информационного, профессионального и хронического стрессов.
28. Сущность и механизм изменения поведенческих реакций как формы проявления стресса.
29. Сущность и механизм изменения интеллектуальных процессов как формы проявления стресса.
30. Сущность и механизм изменения физиологических процессов как формы проявления стресса.
31. Сущность и краткая характеристика основных видов профессиональных стрессов (учебного, спортивного, стресса руководителя, стресса специалистов помогающих профессий).
32. Сущность основных характеристик стрессора (интенсивность, продолжительность, индивидуально-личностные особенности) и их влияние на уровень стресса.
33. Сущность и краткая характеристика врожденных особенностей организма и раннего детского опыта как фактора, обуславливающего стресс.
34. Сущность и краткая характеристика родительских сценариев как фактора, обуславливающего стресс.
35. Сущность и краткая характеристика социальной среды как фактора, обуславливающего стресс.
36. Сущность и краткая характеристика когнитивных и эмоциональных факторов, обуславливающих стресс.
37. Сущность, основные причины и краткая характеристика психосоматических расстройств, вызванных стрессом.
38. Сущность, основные причины и краткая характеристика посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), вызванного стрессом.
39. Сущность, основные причины и краткая характеристика синдрома одиночества, вызванного экзистенциальным стрессом.
40. Сущность, основные причины и краткая характеристика тайм-синдрома, вызванного информационным стрессом.
41. Сущность и основные симптомы синдрома выгорания в аспекте профессионального стресса.
42. Сущность и механизм стрессового воздействия на личность социально-экономических изменений в обществе.
43. Понятие и краткая характеристика общих методов оценки уровня стресса.

44. Общая характеристика основных психодиагностических методик, позволяющих изучать стрессовые симптомы и состояния.
45. Сущность и алгоритм применения метода интроспекции для анализа стрессовой ситуации.
46. Общая характеристика методов прогнозирования стрессов.
47. Понятие, сущность и критерии стрессоустойчивости.
48. Ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости.
49. Понятие, сущность и основные подходы к проблеме преодолевающего поведения (копинг-поведения).
50. Сущность и механизм Эго-психологической модели преодоления стресса.
51. Сущность и механизм преодоления стресса посредством модели личностных черт.
52. Сущность и механизм преодоления стресса в свете контекстуальной (ситуационной) модели.
53. Краткая характеристика классификации методов нейтрализации стресса (психологических, физиологических, биохимических, физических).
54. Общее понятие о методах саморегуляции и их краткая характеристика.
55. Понятие, сущность и основные упражнения метода аутогенной тренировки по Й. Шульцу.
56. Понятие, сущность и алгоритм выполнения нервно-мышечной релаксации по Э. Джейкобсону.
57. Понятие, сущность и механизм метода биологической обратной связи.
58. Понятие, сущность и антистрессовые постулаты рациональной психотерапии.
59. Сущность и психокоррекционный механизм метода визуализации.
60. Сущность и роль физических упражнений в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
61. Сущность и механизм религиозных и философских учений в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
62. Сущность и механизм когнитивно-поведенческих психотехник в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
63. Сущность и механизм изотерапии в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
64. Сущность и механизм сказкотерапии в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.
65. Сущность и механизм музыкотерапии в профилактике и коррекции стрессовых воздействий.

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

Исходя из требований ФГОС ВО оценка качества освоения ООП бакалавриата должна включать текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую государственную аттестацию выпускников.

Конкретные формы и процедуры *текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации* студентов по дисциплине разрабатываются преподавателем самостоятельно и доводятся до сведения обучаемых в ходе рассмотрения первой темы курса дисциплины. В это же время происходит ориентирование обучаемых *на итоговую государственную аттестацию*.

Для аттестации обучаемых на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей бакалаврской программы (текущая и промежуточная аттестация) на кафедре создаются *фонды оценочных средств*, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в рамках изучаемой дисциплины.

Фонды оценочных средств должны быть полными и адекватными отображениями требований ФГОС ВО по направлению подготовки, соответствовать целям и задачам как бакалаврской программы в целом, так и изучаемой дисциплины в частности. Они призваны обеспечивать оценку качества общекультурных и профессиональных компетенций, приобретаемых выпускником.

При разработке оценочных средств для контроля качества изучения тем дисциплины, и дисциплины в целом, должны учитываться все виды связей между включенными в них знаниями, умениями, навыками, позволяющие установить качество сформированных у обучающихся компетенций по видам деятельности и степень общей готовности выпускников к профессиональной деятельности.

При проектировании оценочных средств обучаемых необходимо предусматривать уровень их способности к творческой научно-практической деятельности, степень их готовности вести поиск новых способов решений задач, связанных с недостаточностью конкретных специальных знаний.

Для определения уровня успеваемости и качества самостоятельной работы студентов по дисциплине целесообразно проводить **текущий контроль и самоконтроль**. Текущий контроль при проведении **практических занятий** может осуществляться посредством организации вербальной рефлексии предыдущего занятия и по окончании каждого занятия.

Как правило, в рамках проведения практических занятий преподаватель задает группе вопросы типа:

- «Какой опыт был приобретен в ходе прошлого занятия?»;
- «Что нового вам удалось осознать?»;
- «Как опыт, полученный в ходе занятия?»;
- «Как эти знания, навыки и умения могут быть использованы в будущей профессиональной деятельности и для профессионально-личностного роста?» и др.

В ходе прохождения курса дисциплины студент **создает словарь терминов по дисциплине**.

По окончании освоения курса студент в ходе самостоятельной работы создает **письменный отчет-рефлексию** (в виде «потока сознания») о полученных знаниях, умениях и навыках.

Основными формами текущего контроля являются: оценка составления и отработки конспектов; устные опросы; аннотирование текстов; подготовка научных докладов (сообщений), презентаций.

Устный опрос – один из основных, наиболее распространенных методов контроля знаний обучающихся, основу которого составляет монологическое представление обучающимся ответа на заданный вопрос.

Доклад – расширенное устное (или письменное) научное сообщение на определенную (заданную) тему, в процессе подготовки которого обучающийся использует и развивает у себя навыки исследовательской деятельности. Подготовка научных докладов (сообщений) предполагается по темам, содержащимся в рабочей программе дисциплины.

Написание (разработка) конспекта (лекции, научной статьи, монографии и т.д.) предполагает деятельность обучающегося по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте обучающимся должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Аннотирование текста – это процесс аналитико-синтетической переработки обучающимся информации первичного документа, целью которого является получение обобщенной характеристики документа, раскрывающей его логическую структуру, наиболее существенные стороны содержания и достоинства.

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4

	Поверхностное усвоение материала	2
	Неудовлетворительное усвоение материала	0

максимально – 20 баллов

Шкала оценивания конспекта

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Конспект	Конспект подготовлен по теме изучения	5
	Конспект отсутствует	2

максимально – 10 баллов

Шкала оценивания аннотации текста

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Точность в выявлении основной темы, проблемы, объекта, цели работы и ее результатов, указание на практическую значимость и новизну реализуемого подхода; раскрываются наиболее значимые факторы и системные взаимосвязи анализируемой проблемы; аннотация характеризуется логичностью изложения, лаконичностью текста, четкостью и убедительностью формулировок, отсутствием второстепенной информации; аннотация сдана в установленный срок.	10
	Точность в выявлении основной темы, проблемы, объекта, цели работы и ее результатов, указание на практическую значимость и новизну реализуемого подхода; приводятся основные теоретические и экспериментальные результаты, обнаруженные взаимосвязи и закономерности анализируемой проблемы; аннотация характеризуется логичностью изложения; аннотация сдана в установленный срок.	7
	Точность в выявлении основной темы, проблемы, объекта, цели работы и ее результатов, указание на практическую значимость и новизну реализуемого подхода; приводятся основные теоретические и экспериментальные результаты, аннотация характеризуется логичностью изложения; аннотация сдана в установленный срок.	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; отсутствует выделение проблемы, объекта, цели работы и ее результатов, не показана практическая значимость и новизна реализуемого подхода; отсутствуют логичность изложения; аннотация не сдана в установленный срок.	0

максимально – 10 баллов

Шкала оценивания доклада (фиксированного выступления)

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Доклад	Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и	10

	владение текстом доклада.	
	Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение текстом доклада.	7
	Соответствие содержания теме доклада; недостаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение текстом доклада.	4
	Несоответствие содержания теме доклада; недостаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; недостаточное владение текстом доклада.	0

максимально – 20 баллов

Шкала оценивания практических занятий

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Практическое занятие	Выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.	5
	Выполнены все задания практической работы, студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.	4
	Выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.	2
	Студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.	0

максимально – 10 баллов

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Минимальное количество баллов, которые студент должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые студент может получить на экзамене, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является *экзамен*. Для определения степени достижения учебных целей по дисциплине промежуточную аттестацию обучающихся в форме экзамена предлагается проводить в виде *индивидуального собеседования*. Оправданность такой формы итогового контроля обусловлена тем, что преподаватель должен выяснить, как каждый обучаемый усвоил материал дисциплины именно на личностном уровне, т.е. важна итоговая личная рефлексия каждого обучаемого. Поэтому важным является не просто оперирование теоретическими знаниями, а представленность личного опыта студента и наличие у него представлений о возможностях применения полученных знаний на практике. При этом студент, получая один вопрос для осмысления, в ходе собеседования с преподавателем получает ряд дополнительных вопросов, которые позволят преподавателю оценить уровень сформированности *компетенций*.

При выставлении оценки по результатам экзамена преподаватель должен учитывать посещаемость, активность и успеваемость в ходе занятий, а также представленные ниже критерии:

- 1) уровень сформированности компетенций;
- 2) уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей;
- 3) уровень знания фактического материала в объеме программы;
- 4) логику, структуру и грамотность изложения вопроса;
- 5) умение связать теорию с практикой;
- 6) умение делать обобщения, выводы.

Ответ на экзамене оценивается в соответствии со следующей балльной системой:

- 16-20 баллов – регулярное посещение занятий, высокая активность на практических и лабораторных занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения; оценка по 5-балльной шкале – «Отлично»;

- 11-15 баллов – систематическое посещение занятий, участие на практических и лабораторных занятиях, единичные пропуски по уважительной причине и их отработка, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения; оценка по 5-балльной шкале – «Хорошо»;

- 6-10 баллов – нерегулярное посещение занятий, низкая активность на практических и лабораторных занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы; оценка по 5-балльной шкале – «Удовлетворительно»;

- 0-5 баллов – регулярные пропуски занятий и отсутствие активности работы, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины; оценка по 5-балльной шкале – «Неудовлетворительно».

Итоговая оценка системы «знания-умения-навыки» студентов оцениваются по пятибалльной системе.

Оценка по 5-балльной системе экзамена		Оценка по 100-балльной системе
5	«Отлично»	81 – 100
4	«Хорошо»	61 – 80
3	«Удовлетворительно»	41 – 60
2	«Неудовлетворительно»	21 – 40
0	Необходимо повторное изучение	0 – 20