

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Код модуля
1154447(1)

Модуль
Кризисная психология

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Берзин Борис Юрьевич	доктор философских наук, профессор	Профессор	общей и социальной психологии
2	Куваева Ирина Олеговна	кандидат психологических наук, без ученого звания	Доцент	педагогике и психологии образования

Согласовано:

Управление образовательных программ

Е.С. Комарова

Авторы:

- Берзин Борис Юрьевич, Профессор, общей и социальной психологии
- Куваева Ирина Олеговна, Доцент, педагогики и психологии образования

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	4	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Экзамен	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1
		Домашняя работа	1

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-8 -Способен выявлять возможности (ресурсы) сотрудников с учетом развития личности, половозрастных особенностей и факторов риска в выполняемой профессиональной служебной деятельности	З-1 - Описывать возможности (ресурсы) сотрудников с учетом особенностей развития личности, половозрастных особенностей и факторов риска в выполняемой профессиональной служебной деятельности П-1 - Разрабатывать рекомендации по раскрытию возможностей (ресурсов) сотрудников с учетом особенностей развития личности, половозрастных особенностей и факторов риска в выполняемой профессиональной служебной деятельности	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

	У-1 - Анализировать возможности (ресурсы) сотрудников с учетом особенностей развития личности, половозрастных особенностей и факторов риска в выполняемой профессиональной служебной деятельности	
ПК-9 -Способен прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности персонала, осуществлять комплексное исследование деятельности специалиста в рамках определенной специальной сферы, осуществлять профессиональный психологический отбор лиц, способных осуществлять определенные виды профессиональной служебной деятельности, составлять психодиагностические заключения и рекомендации	З-3 - Характеризовать психологические условия в различных ситуациях профессиональной деятельности П-1 - Предлагать психологические технологии для решения задач оценки деятельности специалиста определенной профессиональной деятельности П-3 - Разрабатывать рекомендации и заключения с учетом оптимальных психологических условий в различных ситуациях профессиональной деятельности У-1 - Оценивать возможности психологических технологий с учетом конкретных задач, решаемых специалистом в определенной профессиональной деятельности У-3 - Определять оптимальные психологические условия в различных ситуациях профессиональной деятельности	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.6		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	6,4	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.4		
Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.6		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.4		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	6,8	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрено		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям – нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
---	---------------------------------	------------------------------

Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)			
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное)	Шкала оценивания	
		Традиционная характеристика уровня	Качественная характеристика уровня

	задание)			
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

5.1.2. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Проблема преодоления негативного воздействия стресса

Примерные задания

1. Продемонстрировать техники противострессового дыхания.

2. Продемонстрировать техники противострессовой мышечной релаксации.

3. Привести примеры и продемонстрировать когнитивные техники совладания со стрессом.

4. Составить план исследования стрессоустойчивости личности с помощью метода наблюдения.

5. Составить план экспериментального изучения стрессоустойчивости личности.

6. Составить план исследования стрессоустойчивости личности с помощью метода интервью и беседы.

7. Составить план исследования стрессоустойчивости личности с помощью метода измерения (тестирования).

8. Разработать план изучения источников стресса в служебной деятельности (на примере подразделений по выбору).

9. Предложить программу профилактики негативного влияния стресса на эффективность профессиональной служебной деятельности.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

Базовый

5.2.1. Контрольная работа

Примерный перечень тем

1. История становления представлений о стрессе

Примерные задания

1. Что такое стресс:

1) состояние психического напряжения, возникающее в ответ на воздействие экстремальных воздействий;

2) конфликт, возникающий между двумя и более индивидами;

3) срыв планов, крушение;

4) критический этап развития личности.

2. Что такое дистресс:

1) синоним понятия «стресс»;

2) стресс, имеющий негативное, разрушительное влияние на человека;

3) стресс, имеющий позитивное влияние на человека;

4) фаза стресса.

3. Что такое эустресс:

1) фаза стресса;

2) стресс, имеющий негативное, разрушительное влияние на человека;

3) стресс, имеющий позитивное влияние на человека;

4) синоним понятия «стресс».

4. Сколько фаз развития имеет стресс:

1) 2;

2) 3;

3) 6;

4) 12.

5. В какой последовательности происходит развитие стресса:

1) тревога – резистенция – истощение;

2) тревога – истощение;

3) истощение – тревога – резистенция;

4) тревога – резистенция – истощение – стресс.

1. Кто ввел понятие стресса в психологию:

- 1) З. Фрейд;
- 2) К.Г. Юнг;
- 3) Г. Селье;
- 4) К. Роджерс.

2. Кто является автором метода аутогенной тренировки:

- 1) И. Шульц;
- 2) Р. Вагнер;
- 3) З. Фрейд;
- 4) К. Маркс.

3. Кто является автором метода прогрессивной мышечной релаксации:

- 1) Дж. Морено;
- 2) Э. Джекобсон;
- 3) П. Тиллих;
- 4) Р. Зорге.

4. Кто является автором когнитивной теории стресса:

- 1) Г. Селье;
- 2) А. Либин;
- 3) Р. Лазарус;
- 4) М. Фридман.

5. Кто рассматривал поведенческие типы А и В:

- 1) Фридман и Розенман;
- 2) Лазарус и Фолкман;
- 3) Юнг;
- 4) Фрейд.

1. Прогрессивная мышечная релаксация предназначена для:

- 1) освоения навыков расслабления;
- 2) освоения навыков силовой тренировки мышц;
- 3) освоения навыков поддержания мышц в тонусе;
- 4) освоения навыков вхождения в измененные состояния сознания.

2. С какой целью могут использоваться дыхательные упражнения:

- 1) для успокоения;
- 2) для активизации;
- 3) и для успокоения, и для активизации;
- 4) для мышечной релаксации.

3. В каком порядке выполняются дыхательные упражнения, предназначенные для успокоения:

- 1) вначале делается глубокий вдох, после него – медленный спокойный выдох;
- 2) вначале делается несколько резких и глубоких вдохов и выдохов, затем – задержка дыхания;

- 3) вначале делается медленный глубокий вдох, после него – резкий и мощный выдох;
- 4) вначале делается задержка дыхания, затем – глубокий вдох и выдох.

4. На какие группы могут быть условно разделены мышцы человека для изучения упражнений на мышечную релаксацию:

- 1) мышцы верхней и нижней половины тела;
- 2) мышцы лица, шеи, туловища, рук и ног;
- 3) на гладкую мускулатуру и поперечно-полосатые мышцы;
- 4) на мышцы сгибатели и разгибатели.

5. Как сочетаются упражнения на дыхание и мышечную релаксацию:

- 1) эти упражнения несовместимы в принципе;
- 2) вначале выполняются дыхательные упражнения, после этого – упражнения на релаксацию;
- 3) вначале выполняются упражнения на релаксацию, затем – на дыхание;
- 4) на вдохе напрягается определенная группа мышц, на выдохе происходит ее расслабление.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Психологические средства ситуативной регуляции психического состояния и управления стрессом

Примерные задания

1. Классифицировать виды психологической помощи при стрессе.
2. Описать психологическую помощь людям, уцелевшим в катастрофах.
3. Метод дебрифинга в психологической помощи при стрессе.
4. Основные методы психодиагностики стресса.
5. Классификация стрессоров у специалистов в сфере помогающих профессий.
6. Методы саморегуляции поведения в стрессовых ситуациях.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.3.1. Экзамен

Список примерных вопросов

1. Проблема стресса и дистресса в современном мире. 2. Проблема преодоления и управления стрессом. 3. Учение об общем адаптационном синдроме. 4. Понятие стресса и дистресса. 5. Оптимальный уровень стресса. 6. Стадии развития стресса, особенности функционирования организма на каждой из них. 7. Когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса. 8. Связь стресса с познавательной деятельностью, эмоциями и действиями человека. 9. Стрессовые ситуации в процессе служебной деятельности. 10. Понятие о профессиональных стрессорах. 11. Модель профессионального стресса. Цикл

развития профессионального стресса. Система оценки профессионального стресса. 12. Классификация профессиональных стресс-факторов. 13. Последствия стресса в служебной деятельности. 14. Профессиональный стресс и болезни. 15. Длительность воздействия стрессора, как фактор, обуславливающий негативные последствия стресса для личности. 16. Понятия хронического стресса и профессионального «выгорания». 17. Феномен эмоционального выгорания в некоторых профессиях правоохранительных органов. 18. Понятие стрессовой реактивности. 19. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса для деятельности и психического здоровья личности. 20. М. Фридман и Р. Розенман о поведенческом типе А и В, проявления роли наследственности и воспитательной среды в формировании определённого типа. 21. Области стресса в повседневной жизнедеятельности человека. 22. Возрастные и гендерные особенности стрессовой реактивности. 23. Влияние стресса на возникновение психологической и физиологической патологии. 24. Тревога и тревожность, ее психологические проявления в познавательной, эмоциональной и волевой сферах. 25. Психосоматические болезни. 26. Конкретные стресс-зависимые заболевания (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, мигренозные головные боли и др.). 27. Исследования стресса в деятельности людей опасных профессий в отечественной и зарубежной психологии. 28. Специфика стрессоров в профессиональной деятельности сотрудников. 29. Классификация психогенных факторов возникновения стресса в профессиональной деятельности сотрудников. 30. Экстремальные профессионально-психологические и морально-психологические факторы возникновения стресса. 31. Возможности профилактики негативных последствий профессионального стресса в процессе психологической работы с личным составом подразделений. 32. Стрессоустойчивость: деятельностный и личностный аспект. 33. Психологический отбор и его роль в профилактике негативных последствий профессионального стресса. 34. Психологическая подготовка личного состава к деятельности в стрессовых ситуациях. 35. Общая, специальная, целевая психологическая подготовка и их роль в формировании стрессоустойчивости. 36. Понятие стресс преодолеляющего поведения. 37. Психофизиологическая затратность, как центральная проблема стресс преодолеляющего поведения. 38. Содержание и формы стресс преодолеляющего поведения профессионала в процессе выполнения служебных задач. 39. Самонастройка; самонаблюдение; регуляция восприятия; юмор; групповая поддержка; когнитивное, эмоциональное и двигательное отреагирование. 40. Релаксационные техники: особенности и ограничения их использования в процессе служебной деятельности. 41. Психологическая устойчивость: содержание, структура и исследование ее основных составляющих в отечественной и зарубежной психологии. 42. Понятие оптимального боевого состояния (ОБС) как психологической основы стресс преодолеляющего поведения. 43. Трёхкомпонентная модель формирования ОБС по А.В. Алексееву. 44. Эмоциональный, когнитивный и моторный компонент оптимального боевого состояния и их содержательные особенности в зависимости от профессионального предназначения. 45. Использование психотехник управляемой саморегуляции в целях обеспечения устойчивости ОБС в условиях динамики и интенсивности воздействия стрессовых факторов на личность сотрудника. 46. Проблема готовности к преодолению профессионального стресса. 47. Целостная модель преодоления негативных последствий стресса для личности и обеспечения стрессоустойчивости в процессе служебной и боевой

деятельности. 48. Целостная модель преодоления негативных последствий стресса для личности и обеспечения стрессоустойчивости: этап отбора и подготовки. 49. Целостная модель преодоления негативных последствий стресса для личности и обеспечения стрессоустойчивости: профессиональное обучение и психологическая подготовка. 50. Целостная модель преодоления негативных последствий стресса для личности и обеспечения стрессоустойчивости: последовательное моделирование типичных стресс-факторов и ситуативный тренинг профессионала. 51. Целостная модель преодоления негативных последствий стресса для личности и обеспечения стрессоустойчивости: этап психологического сопровождения. 52. Целостная модель преодоления негативных последствий стресса для личности и обеспечения стрессоустойчивости: этап психологической реабилитации. 53. Негативные последствия стресса, социальный и психологический аспект. 54. Реактивное состояние, невроз, посттравматическое стрессовое расстройство: особенности проявления, течения, терапии. 55. Сущность, содержание и способы психологической реабилитации лиц, перенесших стресс. 56. Особенности психодинамического, бихевиорального, гуманистического, суггестивного подходов к реабилитации посттравматиков. 57. Основные составляющие социальной реабилитации сотрудников и перспективы ее совершенствования. 58. Роль семьи и ближнего служебного окружения в социально-психологической реабилитации. 59. Основные задачи и принципы психологической реабилитации сотрудников правоохранительных органов. 60. Методы гипносуггестивной психотерапии в реабилитации состава, перенесшего психотравмирующие события. 61. Особенности использования методов аутогенной тренировки и ее модификаций в целях психологической реабилитации. 62. Телесно-ориентированная психотерапия. 63. Групповые и тренинговые методы преодоления негативных последствий воздействия боевого стресса. 64. Психодинамические и гуманистические методики и возможности их использования в процессе реабилитации. 65. Медицинская реабилитация, особенности, организация и методы. 66. Особенности медикаментозного лечения психических расстройств, являющихся следствием психической травмы. 67. Конверсионная симптоматика, типология и особенности врачебного воздействия. 68. Необходимость сочетания психологических, социальных и медицинских мероприятий в процессе реабилитации. 69. Проблема ведущего способа реабилитации в условиях различных проявлений этиологии и патогенеза посттравматической патологии.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и неопределенности	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональн	ПК-8	З-1 П-1	Практические/семинарские занятия

ей		ой деятельности			
----	--	-----------------	--	--	--