

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Психология стресса

Код модуля
1159538(1)

Модуль
Клинические аспекты психологии

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Куваева Ирина Олеговна	кандидат психологических наук, без ученого звания	Доцент	педагогика и психологии образования

Согласовано:

Управление образовательных программ

Л.А. Щенникова

Авторы:

- Куваева Ирина Олеговна, Доцент, педагогики и психологии образования

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Психология стресса

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

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

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
ОПК-1 -Способен анализировать и объяснять природу явлений и процессов, протекающих в сфере профессиональной деятельности на основе критериев научного знания с использованием различных методологических и теоретических подходов	Д-1 - Проявлять внимательность и усердие в поиске и применении теоретического знания З-1 - Характеризовать основные методологические и теоретические подходы, позволяющие объяснять природу явлений и процессов, протекающих в сфере профессиональной области П-1 - Самостоятельно, опираясь на теоретические и методологические подходы, составить на основе критериев научных знаний характеристики явлений и процессов для решения задач в своей профессиональной области.	Домашняя работа Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия

	<p>У-1 - Самостоятельно определять основные характеристики явлений и процессов на основе критериев научных знаний, используя основные теоретические и методологические подходы в своей профессиональной области</p> <p>У-2 - Определять теоретические и методологические подходы для обоснованного объяснения природы, явлений и процессов в своей профессиональной области</p>	
<p>ОПК-3 -Способен выявлять, концептуализировать и предлагать обоснованные решения проблем в профессиональной деятельности на основе знания научных теорий, концепций, подходов, в том числе обладающие инновационным потенциалом</p>	<p>Д-2 - Проявлять способность эффективно работать в команде, умения аргументировать и убеждать</p> <p>З-1 - Изложить возможные способы решения проблем в профессиональной области деятельности, используя знания научных теорий, концепций, подходов, в том числе обладающих инновационным потенциалом</p> <p>З-2 - Объяснить особенности и возможности применения основных научных теорий, концепций и подходов для обоснования решения проблем в профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Самостоятельно или работая в команде предлагать и обосновывать способы решения проблем в профессиональной деятельности, используя знания научных теорий, концепций, подходов, в том числе обладающих инновационным потенциалом</p> <p>У-1 - Самостоятельно определять способы решения проблем, значимых для профессиональной области, и обосновывать их, используя знания научных теорий, концепций, подходов, в том числе инновационных</p>	<p>Домашняя работа Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия</p>

	У-2 - Анализировать профессиональную область деятельности и выявлять присущие ей проблемы, их причины и суть, используя методологию научных теорий и концепций	
ПК-2 -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	Д-2 - Стрессоустойчивость Д-3 - Фрустрационная толерантность З-1 - Стандартные базовые процедуры оказания помощи индивиду, группе, организации З-4 - Методы психологической коррекции П-2 - Обладать опытом разработки практических рекомендаций с целью оказания психологической помощи У-1 - Использовать базовые процедуры анализа проблем личности, группы, организации У-2 - Применять психологические знания для решения организационных проблем, связанных с «человеческим фактором» У-4 - Анализировать проблемы человека в профессиональной и образовательной деятельности, в том числе людей с ограниченными возможностями здоровья и при различных заболеваниях;	Домашняя работа Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия
ПК-3 -Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Д-2 - Стрессоустойчивость Д-3 - Фрустрационная толерантность З-1 - Требования к стандартным программам, направленным на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии З-2 - Стандартные методы и приемы психологической профилактики различных личностных отклонений, профессиональной деформации и выгорания	Домашняя работа Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия

	<p>З-3 - Возможные профессиональные риски в различных видах деятельности</p> <p>П-1 - Владеть методиками, направленными на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии</p> <p>П-3 - Обладать навыками анализа последствий влияния на человека профессиональной деятельности, навыками проведения психологического анализа конкретных видов труда</p> <p>У-1 - Применять программы и методы, направленные на гармонизацию психического функционирования человека и предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе</p> <p>У-2 - Применять на практике дидактические методы и приёмы, используемые при реализации коррекционных и реабилитационных программ</p> <p>У-4 - Предупреждать, прогнозировать профессиональные риски в различных видах деятельности</p>	
--	---	--

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 – 0.5		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>контрольная работа</i>	4,13	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.5		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.5		

2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.5		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	4,12	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 задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
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. . Классические представления о стрессовых состояниях в психологии 2.

Современные представления о стрессовых состояниях в психологии 3. Особенности профессионального стресса 4. Диагностика эмоционального выгорания 5. Разработка и проведение тренинговых упражнений по развитию стрессоустойчивости. Стресс-менеджмент.

Примерные задания

Анализ статей, посвященных особенностям профессиональных стрессов.

Критерий оценивания: использование навыков обобщения и анализа информации; полнота и логичность изложения.

Проведите сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.

Критерии оценки: использование навыков обобщения и анализа информации (приведены преимущества и ограничения техник); полнота ответа (от 3 до 5 техник); текст изложен грамотно; использованы профессиональные термины и по существу; четкость формулировок; соответствие техник целям и задачам.

Разработка и проведение тренинговых упражнений по развитию стрессоустойчивости.

Критерии оценивания: использование навыков обобщения и анализа информации; полнота и логичность изложения; текст изложен грамотно, в специализированных терминах и по существу, в наглядной форме; материал логически выстроен; творческий подход; соответствие поставленным целям и задачам; теоретическая обоснованность упражнений.

Проведение дискуссии: современные представления о стрессовых состояниях в психологии.

Критерии оценивания: использование навыков обобщения и анализа информации; полнота и логичность изложения; использование нескольких источников научной и учебной литературы; умение аргументировать и работать в группе.

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 2. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях 3. Разработка представлений о стрессовых состояниях в современной психологии 4. Типы реакций на стресс как основа формирования эмоций и поведения при стрессе 5. Формирование постстрессового синдрома 6. Профессиональный стресс 7. Понятие о психологическом «выгорании» 8. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.

Примерные задания

Тест 1.

1. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?
а) к поведенческой; б) к эмоциональной; в) к интеллектуальной; г) к физиологической.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6 На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?
а) тревоги; б) адаптации; в) истощения; г) на любой из перечисленных.

7 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.

8 Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам?
а) срыв поставок продукции;
б) длительная работа;
в) высокий темп деятельности;
г) повышенная ответственность;
д) значительные физические нагрузки.

9 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) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс).

10 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?

Тест 2.

1. Дайте определения понятию «профессиональный стресс».
2. Назовите специфику разновидностей профессионального стресса, (информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс).
3. Опишите подход А.Н. Занковского в исследовании стресса.
4. Опишите механизм когнитивной оценки Т. Сох.
5. Кратко опишите Мичиганскую модель профессионального стресса.
6. Дайте характеристику когнитивного подхода профессионального стресса G.R. Hockey.
7. Дайте определение понятия «когнитивные ресурсы».

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Анализ широкого распространения стрессовых симптомов в XX веке. Влияние стресса на болезни и причины смертности населения в развитых странах и в России. 2. Классическая триада Г. Селье в качестве «синдрома ответа на повреждение как таковое». Биологическая природа стрессовых явлений. Биохимические реакции организма на стрессоры: «положительные» и «отрицательные». 3. Понятие экстремальности стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность. 4. Активное и пассивное реагирование на стресс, изменение эмоций и поведения при различных реакциях. 5. Четыре фазы развития стресса (синдромы стресса). 6. Формирование постстрессового синдрома 7. Понятие о «стрессовых» профессиях: профессии, связанные с аварийными ситуациями, работой с людьми. 8. Понятие саморегуляции и психокоррекции в профессиональной подготовке. 9. Понятие о психологическом «выгорании» 10.

Профилактика стресса

Примерные задания

Составить сравнительную таблицу с характеристиками методик по изучению профессионального стресса.

Критерии оценивания: использование навыков обобщения и анализа информации; полнота и логичность изложения; использованы специализированные термины и по существу; общая грамотность; от 5 до 7 методик.

Доклад с презентацией по теме.

Критерии оценивания: использование навыков обобщения и анализа информации; полнота и логичность изложения; использование нескольких источников научной и учебной литературы; индивидуальная работа, текст доклада изложен грамотно, в специализированных терминах и по существу; материал логически выстроен; творческий подход.

LMS-платформа – не предусмотрена

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

5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. Понятие “стресс”, история возникновения и изучения данного феномена. 2. Актуальность изучения стресса. Проявление стресса в нашем обществе. 3. Концепция стресса. Классическая триада Г. Селье. 4. Понятие стресса и дистресса в концепции Г. Селье. 5. Биологическая природа стрессовых явлений. 6. Психологические теории стрессовых состояний (Лазарус, теория «совладания»). 7. Основные типы реакций на стресс. 8. Фазы развития стресса. 9. Изменение эмоционального состояния в стрессовой ситуации. 10. Показатели стрессового состояния человека. 11. Субсиндромы стресса (когнитивный синдром; синдром изменения общения). 12. Понятие постстрессового синдрома. Показатели PTSD. 13. «Военный стресс» (тестовые показатели, типы изменения). 14. Влияние переживания стихийных бедствий, технологических катастроф на личность. 15. Нарушение физического состояния в стрессовой ситуации. Соматические болезни стресса. 16. Изменение психического состояния при стрессе. Патологические изменения психики в стрессовом состоянии. 17. Стресс как болезнь общения. 18. Влияние

возраста на протекание стрессовых процессов. Влияние профессиональных особенностей на подготовку и протекание стрессовых процессов. 19. Влияние травмы на личность. Стратегии поведения в стрессовых ситуациях. 20. Механизм возникновения посттравматического стресса. 21. Понятие травматической личности. 22. Профессиональный стресс. Понятие о «стрессовых» профессиях. 23. Стрессы «синих» воротничков. 24. Стрессы «белых» воротничков. 25. Понятие стрессоустойчивости. 26. Механизмы переключения и преодоления стресса. 27. Методы снятия стрессовых ситуаций: релаксация, медитация, аутогенная тренировка.

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
Профессиональное воспитание	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-2	Д-2	Практические/семинарские занятия