

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева**


Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра специальной психологии

УТВЕРЖДЕНО
на заседании
кафедры специальной психологии
Протокол № 5
от «19» января 2016 г.
заведующий кафедрой



ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета специальности (направления
подготовки)
Протокол № 2
от «19» января 2016 г.,
Председатель НМС (Н)



**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся

**Психологический семинар по коррекции и профилактике
стрессовых расстройств с использованием
современных психологических технологий**
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 37.04.01. Психология,
Программа: Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях
квалификация (степень): *магистр*

Составитель: Потылицина В.Ю., к.м.н., доцент



1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Психологический семинар по коррекции и профилактике стрессовых расстройств с использованием современных психологических технологий» является установление соответствия учебных достижений обучающихся запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы (ОПОП), рабочей программы дисциплины (РПД).

1.2. ФОС по дисциплине решает следующие задачи:

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общекультурных (ОК) и общепрофессиональных (ОПК) компетенций обучающихся.

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень магистр);

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология, профиль «Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования (программам

бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки кадров научно-педагогических кадров в аспирантуре) в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины «Психологический семинар по коррекции и профилактике стрессовых расстройств с использованием современных психологических технологий»

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Психологический семинар по коррекции и профилактике стрессовых расстройств с использованием современных психологических технологий»:

ОК-1. - Способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу.

ОПК-3. - Способность к самостоятельному поиску, критическому анализу, систематизации и обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения.

ПК-2 Готовность модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий

ПК-3. - Способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-; социо-; и онтогенезе.

ПК-5 Готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этической, профессиональной и другим социальным группам

ПК-7. - Способность разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики.

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номера	Форма
ОК-1 Способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу	Ориентировочный	История, философия, педагогика, профессиональная этика, введение в профессию, основы этических знаний	Текущий (входной контроль)	1	тест
	Когнитивный	Философия сознания, социология, дифференциальная психофизиология, социальная психология, психология развития и возрастная психология, педагогическая психология, психология общения	текущий контроль	4,6,7	письменная работа
	Праксиологический	Специальная психология, дифференциальная психология, юридическая психология, психологические основы профориентации и профконсультирования, практикум специализации	текущий контроль	4,6,7	письменная работа
	Рефлексивно-оценочный	Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях	промежуточная аттестация	7	Самостоятельная работа

<p>ОПК -3 способность к самостоятельному поиску, критическому анализу, систематизации и обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения</p>		Изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; работа со словарями и справочниками работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; составление плана и тезисов ответа на семинарском занятии; составление схем, таблиц для систематизации и учебного материала;	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2,3,4	Доклад, разработка презентации и доклада, составление дополнительно библиографии.
<p>ПК-2. Готовность модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных</p>	Практический	Изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; работа со словарями и справочниками работа с электронными информационными ресурсами	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2,3,5,6	Практическая, самостоятельная работа, выступление на семинаре

х технологий		и ресурсами Internet; составление плана и тезисов ответа на семинарском занятии; составление схем, таблиц для систематизации и учебного материала			
ПК -3 способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе.		Изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; выполнение проверочных работ; аннотирование, реферирование, рецензирование текста; написание докладов; подготовка к экзамену.	Текущий контроль, промежуточная, итоговая аттестация.	1,5,6	Тестирование, выступление на семинаре, проверочные работы
ПК-5 Готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека	Практически й	Составление схем, таблиц для систематизации и учебного материала; аннотирование, реферирование, рецензирование текста; написание докладов; составление	Текущий контроль	5,9	Выступление на семинаре

норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этической, профессиональной и другим социальным группам		гlossария			
ПК-7 способность разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики		Составление схем, таблиц для систематизации и учебного материала; аннотирование, реферирование, рецензирование текста; написание докладов; составление гlossария	Текущий контроль	5	Выступление на семинаре

3. Описание уровней сформированности компетенций для промежуточной аттестации по дисциплине «Психологический семинар по коррекции и профилактике стрессовых расстройств с использованием современных психологических технологий»

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов)	(73-86 баллов)	(60-72 балла)
ОК-1 Способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу.	Обучающийся на высоком уровне демонстрирует знание основных положений Психологической	Обучающийся имеет средний уровень знаний теоретических основ Психологической помощи в кризисных и	Обучающийся на удовлетворительно уровне демонстрирует знание теоретических

	<p>помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях, знает современные технологии Психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях; применяет теоретические знания по Психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях при анализе уровня развития своих личностных и профессионально-личностных качеств</p>	<p>чрезвычайных ситуациях, демонстрирует готовность использовать знания о Психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях для самосовершенствования и саморазвития</p>	<p>основ Психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях, способен проводить ретроспективную рефлексию своей профессиональной деятельности.</p>
<p>ОПК-3 способность разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики</p>	<p>Обучающийся на высоком уровне способен полностью самостоятельно разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики, подтверждать их эффективность и практическую значимость</p>	<p>Обучающийся на среднем уровне способен самостоятельно разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики, частично подтверждать их эффективность</p>	<p>Обучающийся на удовлетворительно м уровне способен разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики</p>
<p>ПК-2. Готовность модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской</p>	<p>Обучающийся на высоком уровне способен модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-</p>	<p>Обучающийся на среднем уровне способен модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-</p>	<p>Обучающийся на удовлетворительно м уровне способен модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-</p>

областях профессиональной практики	задач в различных областях профессиональной практики	различных областях профессиональной практики	задач в различных областях профессиональной практики
------------------------------------	--	--	--

Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущей аттестации по дисциплине «Психологический семинар по коррекции и профилактике стрессовых расстройств с использованием современных психологических технологий»

4.1. Фонды оценочных средств включают:

Наименование дисциплины/курса	Уровень/ступень образования	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, В, С)	Количество зачетных единиц/кредитов
Основы современной физиологии	магистратура		4 ЗЕТ
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие:			
Последующие:			
ВХОДНОЙ МОДУЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	0	5
Итого		0	5
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1			
	Форма работы	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Доклад	4	6
	Разработка презентации доклада	3	5
	Составление дополнительной библиографии	2	3
	Выступление на семинаре	4	6
Промежуточный рейтинг-контроль	Проверочная работа (аудиторная). Тема 1	3	5
	Проверочная работа (аудиторная). Тема 2	3	5
	Проверочная работа (аудиторная). Тема 3	3	5
	Работа со специальной литературой	3	5
Итого		25	40
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2			
	Форма работы	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Доклад	4	7

	Разработка презентации доклада	3	5
	Составление дополнительной библиографии	2	3
	Работа со специальной литературой	4	8
	Реферат	3	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Проверочная работа по теме 5	9	13
Итого		25	40
ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 20 %	
		min	max
Итоговая работа	Итоговое тестирование	10	20
Итого		0	0
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БМ № 2 Тема № 6	Составление библиографии по теме	0	12
	Тестирование	0	6
	Активность при изучении дисциплины (написание реферата, разработка проектов)	0	8
Итого		0	20

4.2. Описание оценочных средств.

4.2.1. Оценочное средство 1 – Тест (входной).

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – входному тесту

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
от 15 до 16 правильных ответов	3
от 17 до 18 правильных ответов	4
19 и более правильных ответов	5

Тестовое задание

Инструкция: Выбрать правильные ответы из предложенных вариантов.

1. Г. Селье выделил стадии стресса:
 - a) стадию тревоги;
 - b) стадию напряжения;
 - c) стадию расслабления
 - d) стадию вызова
2. Гипоталамус выполняет ряд важных функций в организме человека, которые имеют непосредственное отношение к стрессу:
 - a) является высшим центром вегетативной нервной системы;
 - b) отвечает за координацию нервной и гуморальной систем организма; управляет секрецией гормонов передней доли гипофиза, в частности, адренокортикотропного гормона, стимулирующего надпочечники;
 - c) формирует двигательные реакции человека;
 - d) регулирует интенсивность обмена веществ.
3. Условия, способствующие развитию стресса:
 - a) иммобилизации;
 - b) дефицита времени;
 - c) нарушения физиологических ритмов;
 - d) изменения привычных условий жизни.
4. С какой стадии начинается стресс
 - a) со стадии адаптации;
 - b) со стадии тревоги;
 - c) со стадии резистентности;
 - d) со стадии истощения.
- a) Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?

- b) щитовидная железа;
 - c) поджелудочная железа;
 - d) мозговое вещество надпочечников;
 - e) корковое вещество надпочечников.
6. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс
- a) положительный эмоциональный фон;
 - b) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
 - c) опыт решения подобных проблем в прошлом;
 - d) негативный прогноз на будущее.
7. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс
- a) чрезмерная сила стресса;
 - b) большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - c) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
 - d) недостаток нужной информации.
8. Что общего у биологического и психологического стресса
- a) участие гормонов надпочечников;
 - b) преимущественное влияние на социальный статус человека;
 - c) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
 - d) «размытые» временные рамки.
9. Укажите пример «психологического» стресса.
- a) воспалительная реакция после ожога;
 - b) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
 - c) повышение артериального давления после семейной ссоры;
 - d) травма, связанная с падением.
10. Кто был основателем «психологии стресса»?
- a) Е. Шпрангер;
 - b) В. Дильтей;
 - c) Ф. Лазурский

11. Что такое рефлексия

- a) Наука, которая изучает отличия между характерами людей;
- b) термин, который обозначает влияние на подсознание человека с помощью гипноза;
- c) обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на

12. Структура психики за З. Фрейдом:

- a) Ты, она, он;
- b) я, оно, вы;
- c) я, сверх-я, оно.

13. Что такое фрустрация?

- a) Психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой
- b) невозможности удовлетворения тех или иных потребностей;
- c) физическая болезнь;
- d) временное помутнение рассудка.

14. Кто основал понятие «стресс»?

- a) Г. Селье;
- b) В. Франкл;

15. Нарушения психомоторики могут проявляться:

- a) в избыточном напряжении мышц брюшного пресса;
- b) дрожании рук;
- c) изменении ритма сердца;
- d) дрожании голоса;
- e) увеличении скорости сенсомоторной реакции;
- f) ускорении речевых функций и т. д.

16. К какой форме проявления стресса относится головная боль

- a) к поведенческой;
- b) к эмоциональной;
- c) к интеллектуальной;

d) к физиологической.

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

- a) к изменению общего эмоционального фона»;
- b) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- c) к изменениям в характере;
- d) к невротическим состояниям.

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

- a) к низкому;
- b) к среднему;
- c) к высокому;
- d) к сверхвысокому.

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

- a) мысли;
- b) действия;
- c) чувства;
- d) последствия.

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

- a) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
- b) мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
- c) прогнозы на основе психологических тестов;
- d) математические модели

4.2.2. Оценочное средство 2 – доклад.

Критерии оценивания по оценочному средству 2 – доклад.

Темы докладов:

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Формы проявления стресса
3. Классическая динамика развития стресса
4. Стресс и стрессоры.
5. Посттравматический синдром
6. Пути преодоления стрессоров различного типа
7. Профессиональный стресс
8. Учебный стресс
9. Методы оптимизации уровня стресса

Оценка доклада

«6» ставится на самостоятельно подготовленный доклад по теме; умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.

«5» ставится, если: ответ удовлетворяет в основном требованиям, удовлетворяет требованиям, но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание доклада; допущены один-два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В докладе может быть недостаточно полно развернута аргументация.

«4» ставится, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; реферат является плагиатом других докладов более чем на 90 %.

4.2.3. Оценочное средство 3 – разработка презентации доклада.

Критерии оценивая по оценочному средству 3 – разработка презентации доклада.

«5» ставится, если выполнены все требования к презентации доклада: тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«4» ставится, если основные требования к презентации доклада выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

«3» ставится, если имеются существенные отступления от требований к оформлению презентации доклада. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.

4.2.4. Оценочное средство 4 – составление дополнительной библиографии.

Критерии оценки по оценочному средству 4.

Отметка **«3» ставится** при соблюдении следующих критериев: содержательность работы, соответствие перечня литературы заданной теме; краткое отражение основных положений, результатов и выводов; последовательность оформления источников.

Отметка **«2» ставится** при несоблюдении не более 2 вышеперечисленных критериев.

4.2.5. Оценочное средство 5 – выступление на семинаре.

Критерии оценки по оценочному средству 5.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответы на вопросы полные, обучающийся опирается на теоретические знания психологии, педагогики и других наук	2
Аргументирует свою точку зрения, приводит доказательные примеры.	2
Ответ сформулирован на основе анализа и обобщения практического опыта	2
Максимальный балл	6

4.2.6. Оценочное средство 6 – проверочная работа.

Критерии оценки по оценочному средству 6.

«5» выставляется, в случае если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала по предложенным вопросам; хорошо владеет основными терминами и понятиями; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемых вопросов и заданий; показывает умение формулировать выводы и обобщения по теме заданий.

«4» выставляется при наличии незначительных упущений в процессе изложения материала; хорошем знании базовых терминов и понятий курса, наличии логики и последовательности в изложении ответов на предложенные вопросы; если не выполнено не более одного структурного элемента (практических заданий) контрольной работы.

«3» выставляется при наличии значительных упущений в процессе изложения материала; удовлетворительном знании базовых терминов и понятий курса, нарушением логики и последовательности в изложении ответов на предложенные вопросы; если не выполнены более 30% структурных элементов (практических заданий) контрольной работы.

4.2.7. Оценочное средство 7 – работа со специальной литературой.

Критерии оценки по оценочному средству 7.

1. Отметка «5» ставится при соблюдении таких критериев, как:
 - a. содержательность конспекта, соответствие теме;
 - b. отражение основных положений, результатов и выводов;
 - c. ясность, лаконичность изложения изученного материала;
 - d. грамотность изложения;
 - e. материал сдан в срок.
2. Отметка «4» ставится при несоблюдении 1 из вышеперечисленных критериев
3. Отметка «3» ставится при несоблюдении 2 и более вышеперечисленных критериев

4.2.8. Оценочное средство 8 – выступление на семинаре.

«6» выставляется студенту, если последовательно обосновывается изложение позиции; представлен взвешенный аргумент и поддерживающая его информация.

«5» выставляется студенту, если четкий тезис или ясное изложение позиции последовательно обосновывается; представлены убедительные аргументы; дается анализ и убедительные выводы; в основном представляется необходимая и точная информация; позиция представлена не достаточно глубоко.

«4» выставляется студенту, если студент не дает контекста или не излагает определенную позицию; большая часть используемой информации неточна, не понята.

4.2.9 Оценочное средство 9 – итоговый тест по дисциплине.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
от 10 правильных ответов	3
от 11 до 12 правильных ответов	4
13 и более правильных ответов	5
Максимальный балл	5

Тестовое задание

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.

4.2.10. Оценочное средство 10 – реферат.

Темы на выбор для написания реферата.

1. Физиологические проявления стресса.
2. Особенности психологического стресса.
3. Общие закономерности развития стресса.
4. Факторы, влияющие на развитие стресса.
5. Оценка уровня стресса.
6. Прогноз уровня стресса.
7. Последствия стресса.
8. Методы преодоления стресса.
9. Аутогенная тренировка.
10. Метод биологической обратной связи.
11. Дыхательные техники.
12. Мышечная релаксация.

«4» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«3» ставится если имеются отступления от требований к оформлению доклада. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.

4.2.11.Оценочное средство 11 – экзамен по дисциплине «Психологический семинар по коррекции и профилактике стрессовых расстройств с использованием современных психологических технологий»

Критерии оценки:

Отметкой "ОТЛИЧНО" оценивается ответ, который показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.

Отметкой "ХОРОШО" оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой "УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой "НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" оценивается ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа

Вопросы к экзамену

1. Что такое экстремальные условия деятельности? Какова их классификация?
2. Что такое стресс и общий адаптационный синдром (Г. Селье)?

3. Опишите психофизиологическую, психологическую и социально-психологическую адаптации.
4. Расскажите о положительных и отрицательных реакциях психологической адаптации.
5. Каковы критерии адаптации в профессиональной деятельности?
6. В чем состоят особенности процессов адаптации у лиц опасных профессий?
7. Что такое механизмы совладающего поведения?
8. Перечислите факторы, определяющие особенности, динамику и успешность психофизиологической адаптации.
9. Как влияют экстремальные факторы профессиональной деятельности на человека?
10. Что характерно для 1-ой стадии общего адаптационного синдрома (ОАС)?
11. Что характерно для стадии резистентности ОАС?
12. Какие эффекты глюкокортикоидных гормонов играют адаптационную роль при стрессе?
13. Как влияет избыток глюкокортикоидных гормонов на специфические и неспецифические механизмы иммунитета?
14. К чему ведёт повышение содержания опиоидных пептидов при стрессе?
15. Как влияют опиоидные пептиды при стрессе на симпатическую нервную систему?
16. Перечислите основные стресс-лимитирующие системы?
17. Назовите основные болезни, в патогенезе которых участвует стресс?

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств (литература; практикумы и другие материалы, использованные для разработки ФОС)

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
(карта литературы)

Психологический семинар по коррекции и профилактике стрессовых расстройств

с использованием современных психологических технологий»
для студентов ООП 37.04.01 Психология, программа Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по заочной форме обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Основная литература		
1. Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология: учебник/ Е. А. Югова, Т. Ф. Турова. - М.: Академия, 2011. - 336 с.	Библиотека КГПУ	30
2. Шульговский, В. В. Физиология высшей нервной деятельности с основами нейробиологии: учебник / В. В. Шульговский. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2008. - 528 с.	Библиотека КГПУ	30
1. Столяренко, А. М. Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов: учебник/ А. М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. - 463 с.	Библиотека КГПУ	50
2. Смирнов, В. М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность: учебное пособие/ В. М. Смирнов, С. М. Будылина. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 336 с.	Библиотека КГПУ	15
Дополнительная литература		
1. Данилова, Н.Н. Психофизиология: Учебник для вузов/ Н.Н. Данилова. - М.: Аспект Пресс, 2004. - 368 с. - (Классический университетский учебник)	Библиотека КГПУ	30

2. Физиологическая и патофизиологическая терминология. Словарь. Под ред. проф. Савченкова Ю.И. и Шилова С.Н. – Красноярск, 2008.	Библиотека КГПУ	30
Ресурсы сети Интернет		
Стресс, адаптация и болезнь. Методическая разработка для самостоятельной работы студентов, обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению 050400 «психолого-педагогическое образование» / под ред. проф. С.Н. Шилова. - Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. - 15 с.		
Информационные справочные системы		
Биометрика: сайт доказательной биологии и медицины	www.biometica.tomsk.ru	открытый доступ
Статистика в медико-биологических исследованиях	www.medstatistica.com	открытый доступ