

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА  
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**  
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой ГНИИЯ

Г.Г. Печурина

Протокол №1 от 27.08.2020



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА**

Направление подготовки:  
Профиль подготовки:

37.03.01 Психология  
Социальная психология

Квалификация выпускника:  
Программа подготовки:  
Форма обучения:

бакалавр  
академический бакалавриат  
очная

Факультет: Технологии и Дизайна  
Кафедра: Гуманитарных наук и иностранных языков  
Курсы: 3 Семестры: 6

Новосибирск 2020

Перечень изменений в ФОМ в для реализации в \_\_\_\_\_ учебном го-  
ду

Изменения в ФОМ обсуждены и одобрены на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Паспорт  
фонда оценочных материалов  
по учебной дисциплине  
Психофизиология стресса**

1 Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины:

Индекс	Формулировка компетенции
ПК-1	способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности
ПК-4	способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

2 Связь целей обучения и формируемых компетенций:

№ п/п	Результат освоения дисциплины	Ссылки на компетенции
	<b>Знать:</b>	
1	приемы и техники по работе со стрессом и эмоциональным выгоранием	ПК-1 ПК-4
2	методы диагностики стресса и эмоционального выгорания	
	<b>Уметь:</b>	
3	выбирать адекватным индивидуальным особенностям личности методы и приемы работы со стрессом и эмоциональным выгоранием	ПК-1 ПК-4
4	выбирать и применять методы диагностики стресса и эмоционального выгорания	
	<b>Владеть:</b>	
5	навыками организации и проведения психологических мероприятий консультативного характера, направленных на работу со стрессом в рамках профилактики и коррекции негативных социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц	ПК-1 ПК-4

3. Планируемые уровни сформированности компетенций у обучающихся

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Пороговый уровень	- знает основные категории и понятия изучаемой дисциплины

	лины - умеет искать нужную информацию по заданной теме в источниках различного типа; отделять основную информацию от второстепенной, составлять конспект учебной и научной литературы; - владеет процессом систематизации знаний
Повышенный уровень	- знает методы анализа; - умеет передавать содержание информации адекватно поставленной цели; приводить примеры, подбирать аргументы, - формулирует выводы, отражает в устной или письменной форме результаты своей деятельности

#### 4. Программа оценивания контролируемой компетенции

№	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции и ЗУВы		Оценочные средства		
				Наименование		Представление в фонде (кол-во)
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
1	Стресс и проблема адаптации в обществе	ПК-1 ПК-4	знания	Собеседование		3
			умения		Эссе	1
			владения			
2	Основные подходы к изучению стресса	ПК-1 ПК-4	знания	Собеседование		4
			умения			
			владения			
3	Симптомы стресса	ПК-1 ПК-4	знания	Собеседование		3
			умения			
			владения			
4	Профессиональный стресс	ПК-1 ПК-4	знания	Собеседование		3
			умения			
			владения			1
5	Эмоциональное выгорание	ПК-1 ПК-4	знания	Собеседование		3
			умения		Тестирование	1
			владения			
6	Техники и приемы работы со стрессом и эмоциональным выгоранием	ОК-2 ОК-6	знания	Собеседование		3
			умения			
			владения		Презентация техник	

Итоговый контроль	Зачет	23
-------------------	-------	----

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
 ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА  
 (ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**  
 (НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра гуманитарных наук и иностранных языков

**Вопросы для собеседования**  
 по дисциплине «**Психофизиология стресса**»

Собеседование проводится в устной форме по контрольным вопросам соответствующего раздела. Метод оценивания: зачтено-незачтено.

Раздел 1 Стресс и проблема адаптации в обществе

Контрольные вопросы

- 1 Понятие «стресс»
- 2 Природа стресса
- 3 Стресс в жизни современного человека

Раздел 2 Основные подходы к изучению стресса

Контрольные вопросы

- 1 Генетически-конституциональная теория стресса
- 2 Модели стресса
- 3 Патогенез стресса

Раздел 3 Симптомы стресса

Контрольные вопросы

- 1 Анализ стресса
- 2 Симптомы стресса
- 3 Общий и хронический стресс
- 4 Источники стресса

Раздел 4 Методы оценки уровня стресса

Контрольные вопросы

- 1 Профессиональный стресс
- 2 Причины профессионального стресса
- 3 Исследования стресса

Раздел 5 Коррекция стрессовых состояний.

### Контрольные вопросы

- 1 Экстремальные условия
- 2 Экстремальность
- 3 Стресс-факторы
- 4 Состояния эмоциональной напряженности

### Раздел 6 Техники и приемы работы со стрессом

#### Контрольные вопросы

- 1 Психологические техники и приемы
- 2 Формирования стрессоустойчивости
- 3 Методы борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием

### Критерии оценки:

**«зачтено»:** студент знает основные понятие курса закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического состояния человека в стрессовой ситуации, основные методы и технологии диагностики стресса и эмоционального выгорания; студент умеет применять релаксационные техники; осуществлять самоанализ проделанной работы (выделять ее достоинства и недостатки); использовать основные методы и методики диагностики стресса и эмоционального выгорания.

**«незачтено»:** студент не знает основные понятие курса закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического состояния человека в стрессовой ситуации, основные методы и технологии диагностики стресса и эмоционального выгорания; студент не умеет применять релаксационные техники; осуществлять самоанализ проделанной работы (выделять ее достоинства и недостатки); использовать основные методы и методики диагностики стресса и эмоционального выгорания

/ Преподаватель Добрина О.А. \_\_\_\_\_



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА  
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**  
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра гуманитарных наук и иностранных языков

***Тема эссе:*** Место стресса в жизни современного человека

Время на выполнение: в течение семестра.

Метод оценивания: зачтено.

Критерии оценки результатов выполнения: оценка «зачтено» ставится за грамотное изложение мыслей студента. Предполагается оригинальность текста – эссе должно быть написано без помощи интернета.

/ Преподаватель Добрина О.А.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА  
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**  
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра гуманитарных наук и иностранных языков

**Тестирование**

по дисциплине **«Психофизиология стресса»**

Направление подготовки: **37.03.01 Психология**

1. Понятие стресс введено в науку ученым:
  - a) Г. Селье;
  - b) Ж. Пиаже;
  - c) З. Фрейдом;
  - d) Л. Строссом.
2. Фактор, вызывающий состояние стресса – это . . . .
3. Резко выраженная адаптивная реакция, дестабилизирующая организм - это:
  - a) дистресс;
  - b) эустресс
  - c) аутостресс
  - d) псистресс
4. Тип стресса, направленный на тренировку организма и увеличение резервов – это:
  - a) дистресс;
  - b) эустресс
  - c) самотостресс
  - d) псистресс
5. Рождение ребенка в семье, которая долго ждала пополнения – это пример:
  - a) эустресса;
  - b) дистресса;
  - c) соматостресса
  - d) престресса.
6. Понятие общий адаптационный синдром введено ученым:
  - a) Г. Селье;
  - b) Р. Лазарус
  - c) З. Фрейд
  - d) А. Маслоу



7. Соответствие между моделью стресса и автором модели:
- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1. Психодинамическая | А) З. Фрейд                                      |
| 2. Когнитивная       | Б) Р. Лазарус;<br>В) А. Бандура;<br>Г) Дж. Холмс |
8. Стресс в теории Г. Селье рассматривается как подготовка организма к борьбе или ... .
9. Когнитивная модель рассматривает стресс как:
- а) субъективную познавательную оценку;
  - б) запрограммированные биологический ответ;
  - в) генетическую предрасположенность к напряжению;
  - г) результат научения личности.
10. Представитель когнитивной модели стресса:
- а) Г. Селье;
  - б) Р. Лазарус
  - в) З. Фрейд
  - г) А. Маслоу
11. Стремление личности к идеальному социальному функционированию – это:
- а) перфекционизм;
  - б) решительность;
  - в) иллюзионизм;
  - г) демонстративность
12. Физиологические симптомы стресса НЕ включают:
- а) обезвоживание;
  - б) расстройство сна;
  - в) снижение аппетита
  - г) повышение давления
13. Когнитивные симптомы стресса НЕ включают в себя:
- а) травматизм;
  - б) ухудшение памяти;
  - в) неспособность сосредоточиться;
  - г) сложности в принятии решений.
14. Особенности характера, выступающие в качестве стресс факторов – это:
- а) активность;
  - б) доброта;
  - в) мягкость
  - г) решительность.
15. Нарушение межличностных отношений - это стресс фактор ... деятельности.

16. Состояние субъекта труда, характеризующееся особой мобилизацией его ресурсов для преодоления трудностей в профессиональной деятельности – это стресс:
- a) профессиональный;
  - b) эмоциональный
  - c) коммуникативный
  - d) физиологический
17. Реальная или предполагаемая опасность создает стресс:
- a) профессиональный;
  - b) эмоциональный
  - c) коммуникативный
  - d) физиологический
18. Ситуация лимита времени и высокой ответственности создает стресс:
- a) профессиональный;
  - b) эмоциональный
  - c) коммуникативный
  - d) информационный
19. Несоответствие уровня ожиданий реальным возможностям человека – это стресс.
- a) достижения
  - b) коммуникативный
  - c) профессиональный
  - d) информационный
20. Ситуация крупного успеха может вызвать у личности состояние стресса:
- a) достижения
  - b) успеха
  - c) выгорания
  - d) коммуникации
21. Специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми – это  
.....
22. Термин «эмоциональное выгорание» введен:
- a) Фрейденом;
  - b) Фрейдом
  - c) Маслоу
  - d) Роджерсом
23. Эмоциональное выгорание возникает в ситуации интенсивного:
- a) общения
  - b) мышления
  - c) движения
  - d) слушания
24. Пятиступенчатая модель эмоционального выгорания разработана:
- a) Дж. Гринбергом
  - b) В.В. Бойко

- c) Л.С. Выготским
  - d) Р. Лазарусом.
25. Последовательность стадий эмоционального выгорания (от первой до последней)
- a) «Медовый месяц»
  - b) «Недостаток топлива»
  - c) «Хронические симптомы»
  - d) «Кризис»
  - e) «Пробивание стены»
26. Способность человека успешно решать сложные задачи в напряженной обстановке без значительного отрицательного влияния последней на самочувствие – это качество:
- a) стрессоустойчивость
  - b) толерантность
  - c) эмпатийность
  - d) фрустрированность
27. Тип нервной системы относится к факторам стрессоустойчивости:
- a) психофизиологическому
  - b) эмоциональному
  - c) волевому
  - d) генетическому
28. Более адаптивные и лучше ориентируются в жизни:
- a) экстраверты
  - b) интроверты
  - c) амбиверты
  - d) интерналы
29. Низкий уровень гормона делает человека более устойчивым к стрессу – это гормон:
- a) кортизол
  - b) адреналин
  - c) норадреналин
  - d) вазопрессин
30. Низкая самооценка приводит к ... стрессоустойчивости.

**Критерии оценки результатов выполнения:** верно выполнено более 90% заданий – отлично, верно выполнено 75-89% заданий – хорошо, верно выполнено 50-74% заданий – удовлетворительно.

/ Преподаватель Добрина О.А. \_\_\_\_\_



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА  
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**  
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра гуманитарных наук и иностранных языков

**Презентация техник**  
по дисциплине **«Психофизиология стресса»**

Этапы контроля: Тема 6, зачет.

Время на выполнение: в течение семестра

Форма проведения контроля: презентация выбранных техник и приемов.

Метод оценивания: экспертный

Структура: в презентации должны быть раскрыты: цель техники или приема, описание содержания, сильные и слабые стороны.

**Критерии оценки результатов:**

**«зачтено»** - структура презентации соответствует требованиям, техника проведена на аудитории, студент продемонстрировал умения и навыки работы с техникой/приемом;

**«не зачтено»** - структура презентации не соответствует требованиям, техника не проведена на аудитории, студент не продемонстрировал умения и навыки работы с техникой/приемом

/ Преподаватель Добрина О.А.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА  
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**  
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра гуманитарных наук и иностранных языков

**Зачет**  
по дисциплине **«Психофизиология стресса»**  
Направление подготовки: **37.03.01 Психология**

Зачет проводится в форме индивидуального устного собеседования с преподавателем. Полученный зачет оценивается от 0 до 20 баллов в рамках БРС.

***Вопросы к зачету***

1. Понятие «стресс», ее суть и особенности трактовки.
2. Физиологические механизмы стресса.
3. Дистресс и эустресс: понятие, особенности проявления.
4. Патогенез стресса.
5. Стресс и адаптационные реакции организма.
6. Стресс в социальном функционировании личности.
7. Особенности теории Г. Селье.
8. Экологический подход к анализу стресса.
9. Транзактный подход к анализу стресса.
10. Регуляторный подход к анализу стресса.
11. Физиологические симптомы стресса.
12. Поведенческие симптомы стресса. Интеллектуальные симптомы стресса.
13. Эмоциональные симптомы стресса.
14. Острый, постоянный и хронический стресс: определение, признаки.
15. Профессиональный стресс: понятие, виды.
16. Причины профессионального стресса.
17. Пути превенции стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности.
18. Стрессоустойчивость личности: понятие, компоненты.
19. Социально-психологические характеристики личности и стрессоустойчивость.
20. Пути формирования стрессоустойчивости.
21. Эмоциональное выгорание: понятие, фазы.
22. Особенности личности и эмоционального выгорания.
23. Пути предупреждения эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога.
24. Адаптационные ресурсы личности.

## 25. Техники и приемы работы со стрессом.

### **Критерии оценки:**

оценка «отлично» (20 баллов) выставляется студенту, если ответ отражает:

- глубокое и прочное усвоение программного материала;
- полные, логически последовательные, грамотно излагаемые ответы при видоизменении задания;
- способность связать теоретический материал с практической деятельностью.

оценка «хорошо» (15 баллов) выставляется студенту, если ответ отражает:

- знание программного материала;
- грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос;
- понимание возможной связи теории и практики.


оценка «удовлетворительно» (10 баллов) выставляется студенту, если ответ отражает:

- усвоение основного материала;
- при ответе допускаются неточности;
- слабое понимание связи теории и практики.

оценка «неудовлетворительно» (9 и менее баллов) выставляется студенту, если ответ отражает:

- незнание программного материала,
- при ответе допускаются серьезные ошибки
- серьезные затруднения при понимании связи теории и практики.

/ Преподаватель Добрина О.А. \_\_\_\_\_



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА  
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**  
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

Кафедра гуманитарных наук и иностранных языков

Оценка компетенций обучающегося по дисциплине **«Психофизиология  
стресса»** в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки  
**37.03.01 Психология**

<b>Требования к профессиональной подготовке</b>	<b>Соответствует</b>	<b>В основном соответствует</b>	<b>Не соответствует</b>
способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1)			
способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4)			