

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 ГНийЯ

Г.Г. Печурина
Протокол №1 от 30.08.2021



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

Направление подготовки: 37.03.01 Психология
Профиль подготовки: Социальная психология

Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная

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

Новосибирск 2021

Перечень изменений в ФОМ в для реализации в _____ учебном году

Изменения в ФОМ обсуждены и одобрены на заседании кафедры

Протокол от «___» _____ 202__ г. № _____

Зав. кафедрой ГНиИЯ _____

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

1 Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины:

Индекс	Формулировка компетенции
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах
ПК-3	способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
ПК-12	способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества

2 Связь целей обучения и формируемых компетенций:

<i>После изучения дисциплины обучающийся будет:</i>		
№	Описание	Ссылка на компетенции
Знать		
1	принципы организации инклюзивного образования, модели инклюзивного взаимодействия; этические и социальные нормы общения с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья	УК-9 ПК-3 ПК-12
2	принципы составления и структуру программ мониторинга; принципы составления и структуру психологической помощи	
3	особенности просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	
Уметь		
4	планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья	УК-9 ПК-3 ПК-12
5	обоснованно выбирать цели, задачи и приоритеты программ мониторинга; обоснованно выбирать цели, задачи и приоритеты психологической помощи.	
6	выбирать цели и задачи просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	
Владеть		
7	навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья	УК-9 ПК-3 ПК-12
8	навыками составления программ мониторинга; навыками составления программ психологической помощи	
9	навыками просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	

3. Планируемые уровни сформированности компетенций у обучающихся

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Пороговый уровень	<ul style="list-style-type: none">- знает основные категории и понятия изучаемой дисциплины- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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	УК-9 ПК-3 ПК-12	знания	Собеседование		3
			умения		Эссе	1
			владения			
2	Основные подходы к изучению стресса		знания	Собеседование		4
			умения			
			владения			
3	Симптомы стресса		знания	Собеседование		3
			умения			
			владения			
4	Профессиональный стресс		знания	Собеседование		3
			умения			
			владения			1
5	Эмоциональное выгорание		знания	Собеседование		3
			умения		Тестирование	1
			владения			
6	Техники и приемы работы со стрессом и эмоциональным выгоранием		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 понятия 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 понятия 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



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 _____



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) псистересс
4. Тип стресса, направленный на тренировку организма и увеличение резервов – это:
 - a) дистресс;
 - b) эустресс
 - c) самотостресс
 - d) псистересс
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;
В) А. Бандура;
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:
- а) 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 _____ 

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 _____



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 _____



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

Требования к профессиональной подготовке	Соответствует	В основном соответствует	Не соответствует
способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах (УК-9)			
способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3)			
способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (ПК-12)			