

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА педагогики и психологии

«Утверждаю»

Зав. кафедрой Котовская С.В.


«30» августа 2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Психология стресса

наименование практики

37.03.01 Психология

шифр и наименование направления подготовки

Психология развития и образования

наименование профиля подготовки

Москва 2021

Составитель / составители: Котовская С.В. 

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры педагогики и психологии протокол 1 от « 30 » августа 2021 г.

Рецензент:
Руденко И.Л./

МГГЭУ, декан факультета психологии и педагогики
(должность, место работы)

«30» августа 2021 г.

Согласовано:

Представитель работодателя или объединения работодателей

 / Сизаева В.Э./

ГБПОУ г. Москвы «"Колледж Архитектуры, Дизайна и Рейнжиниринга № 26",
преподаватель
(должность, место работы)
30» августа 2021 г.

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » 20 ____ г.
Заведующий кафедрой _____ / Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » 20 ____ г.
Заведующий кафедрой _____ / Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в фонд оценочных средств, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » 20 ____ г.
Заведующий кафедрой _____ / Ф.И.О/

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....	4
2. Перечень оценочных средств.....	7
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....	9
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....	13
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....	14

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Психология стресса»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Наименование результата обучения
УК-8	способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
ПК-8	способен эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 2).

Таблица 2 - Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины:

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции
УК - 8		Знает			
	Недостаточный уровень	Знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-5	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение практических задач
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
		Умеет			
	Недостаточный уровень	Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-5	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение практических задач
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				

		Владеет			
	Недостаточный уровень	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-5	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение практических задач
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
ПК - 8		Знает			
	Недостаточный уровень	Знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-5	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение практических задач
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
		Умеет			
	Недостаточный уровень	Умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-5	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение практических задач
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				
		Владеет			
	Недостаточный уровень	Владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Лекционные и практические занятия, самостоятельная подготовка	Разделы 1-5	Опрос, дискуссия, выступление с докладом, решение практических задач
	Базовый уровень				
	Средний уровень				
	Высокий уровень				

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 3

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Деловая/ ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
2	Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.	Задания для решения кейс-задачи
3	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
4	Круглый стол (дискуссия, полемика, диспут, дебаты)	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)
5	Портфолио	Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах.	Структура портфолио

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
6	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных проектов
7	Решение разноуровневых задач (заданий)	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.	Комплект разноуровневых задач (заданий)
8	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Темы эссе
9	Тест	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора из одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания

Приведенный перечень оценочных средств при необходимости может быть дополнен.

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Психология стресса» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 4.

Таблица 4.

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения
		Знает	
УК-8	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Не знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Знает на хорошем уровне, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Знает отлично, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
		Умеет	
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Не умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Умеет на хорошем уровне создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	ситуаций и военных конфликтов	Отлично умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Владеет	
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий	Не владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Отлично владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
		Знает	
ПК-8	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Не знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Знает особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Средний уровень Оценка «зачтено».		Знает особенности реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

	«хорошо»		
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Отлично знает и ориентируется в особенностях и принципах реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы
	Умеет		
Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Не умеет реализовывать направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	
Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Умеет реализовывать направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Умеет реализовывать некоторые направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	
Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Умеет эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	
	Владеет		
Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	Владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	Не владеет практическими навыками реализации направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	
Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»		Владеет навыками реализации некоторых направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»		Владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	
Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»		Отлично владеет практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы	

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

По видам заданий приводится описание того, каким образом необходимо выполнить данное задание, способы и механизмы его выполнения, выбор номера варианта и др. Примеры методических материалов, определяющих процедуру оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций:

- Кейсовые технологии как средство формирования компетенций
- Методические указания по разработке оценочных средств
- Разработка и применение деловых игр
- Формирование портфолио обучающегося как современная оценочная технология
- Иные методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения в ходе реализации рабочей программы дисциплины

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Оформление вопросов для устного опроса

по дисциплине «Психология стресса»
(наименование дисциплины)

Примерный перечень вопросов для устного опроса

Тема 1. Введение в психологию стресса.

1. Понятие стресса, виды стрессов.
2. Характеристика стресса как общего адаптационного синдрома

Тема 2. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.

1. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.
2. Факторы стресса.
3. Признаки стресса.
4. Характеристика стресса как сверхадаптивного синдрома.

Тема 3. Стressовые ситуации.

1. Понятие стрессовой ситуации.
2. Типы стрессовых ситуаций.
3. Повседневные стрессовые ситуации.
4. Внеповседневные стрессовые ситуации.

Тема 4. Виды стресса.

1. Стressовые ситуации, связанные с профессиональной деятельностью.
2. Профессиональное выгорание.
3. Безработица как стрессовая ситуация.
4. Учебные стрессы.
5. Информационные стрессы.
6. Экзистенциальные стрессовые ситуации.

Тема 5. Психологическая травма.

1. Психологическая травма.
2. Модель обороны от травматического стресса.
3. Классификация психологических травм.

Тема 6. Травматические стрессовые расстройства.

1. ОСР.
2. ПТСР.
3. Реакции человека на стрессовую ситуацию.
4. Динамика реакций человека на потенциально травматическое событие.

Тема 7. Посттравматический рост.

1. Возможность посттравматического роста в стрессовых ситуациях.
2. Возможность развития личности в стрессовых ситуациях.
3. Реакция человека на травматический стресс.

Тема 8. Преодоление и механизмы психологической защиты личности.

1. Понятие копинг-стратегии.
2. Понятие совладающее поведение.
3. Иерархическая структура копинг-поведения.
4. Виды копинг-поведения.
5. Понятие психологической защиты.
6. Механизм возникновения психологической защиты.
7. Виды психологических защит.
8. Обобщающая характеристика стресс-преодолевающего поведения личности.
9. Модель стресс-преодолевающего поведения.

Тема 9. Жизнестойкость личности.

1. Феномен жизнестойкости личности в стрессовой ситуации.
2. Понятие жизнестойкости личности.
3. Жизнеспособность и резильентность личности.
4. Понятие жизнеспособности.
5. Резильентность.

Тема 10. Диагностика личности в стрессовых ситуациях.

1. Диагностика личности в стрессовых ситуациях.
2. Объяснительные методы исследования личности.
3. Использование проективных методик при психокоррекции.
4. Описательные методы исследования личности.
5. Методологическая культура исследования личности.

Тема 11. Профилактика стрессовых состояний.

1. Профилактика стрессовых состояний.
2. Модель анализа человека в стрессовом состоянии.

Тема 12. Социальная поддержка и психологическая помощь при стрессе.

1. Социальная поддержка.
2. Позитивные эффекты социальной поддержки.
3. Психологическое сопровождение в стрессовых ситуациях.
4. Способы и техники психологической помощи при стрессе.
5. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса.
6. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.
7. Методы психологической саморегуляции состояний.

Вопросы к зачету

по дисциплине «Психология стресса»
(наименование дисциплины)

Примерный перечень вопросов

1. Понятие стресса. Виды стрессов.
2. Характеристика стресса как общего адаптационного синдрома.
3. Особенности влияния стресса на поведение и сознание человека.
4. Понятие стрессовой ситуации. Типы стрессовых ситуаций.
5. Стressовые ситуации, связанные с профессиональной деятельностью.
6. Профессиональное выгорание.
7. Повседневные и внеповседневные стрессовые ситуации.
8. Безработица, как стрессовая ситуация.
9. Учебные и информационные стрессы.
10. Экзистенциальные стрессовые ситуации.
11. Синдром хронической усталости.
12. Понятие психологической травмы.
13. Классификация психологических травм.
14. ОСР, ПТСР и другие реакции стресса на человека.
15. Динамика реакций человека на травматическое событие.
16. Травматический рост и развитие личности в стрессовых ситуациях.
17. Копинг и совладающее поведение при стрессе.
18. Психологическая защита при стрессе. Механизм возникновения.
19. Характеристика стресспреодолевающего поведения личности.
20. Модель стресс-преодолевающего поведения.
21. Феномен жизнестойкости личности в стрессовых ситуациях.
22. Понятие жизнеспособности и резильентности личности.
23. Жизнетворчество и зрелая личность.
24. Психологическая помощь при стрессе.
25. Методологическая культура исследования личности.
26. Диагностика личности в стрессовых ситуациях.