

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Гуманитарный институт  
Кафедра психология личности и специальная педагогика

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

  
подпись

Филатова О.В.  
инициалы, фамилия

«23» октября 2015

Основание:  
решение кафедры  
от «22» октября 2015

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И  
СЕМЕСТРОВОГО ПЛАНА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ  
ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ**

наименование дисциплины

37.04.01 – Психология

код и наименование направления подготовки

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

наименование профиля подготовки

МАГИСТР

квалификация (степень) выпускника

Владимир 2015

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и семестрового плана самостоятельной работы студентов по дисциплине «Психология переживания человека» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП направления подготовки 37.04.01 «Психология».

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Общая характеристика методов активного социально-психологического обучения	ПК-11	Библиографический список, терминологический словарь, справочные материалы конспект, письменные задания со свободным ответом
2	Дискуссионные методы социально-психологического обучения	ПК-11	Библиографический список, терминологический словарь, справочные материалы конспект, письменные задания со свободным ответом
3	Игровые методы социально-психологического обучения	ПК-11	Библиографический список, терминологический словарь, справочные материалы конспект, письменные задания со свободным ответом, рейтинг-контроль №1
4	Рейтинговые методы социально-психологического обучения	ПК-11	Библиографический список, терминологический словарь, справочные материалы конспект, письменные задания со свободным ответом
5	Тренинговые методы социально-психологического обучения	ПК-11	Библиографический список, терминологический словарь, справочные материалы конспект, письменные задания со свободным ответом

Комплект оценочных средств по дисциплине «Психология переживания» предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональным достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы дисциплины «Психология переживания», для оценивания результатов обучения: знаний, умений, владений и уровня приобретенных компетенций.

Комплект оценочных средств по дисциплине «Психология переживания» включает:

1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена:

– Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен)

2. Оценочные средства для контроля выполнения семестрового плана самостоятельной работы студента:

– Составление библиографического списка

– Конспектирование

- Составление справочных материалов
- Письменные задания со свободным ответом

**Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Психология переживания» при освоении образовательной программы по направлению подготовки 37.04.01 «Психология»**

способностью и готовностью к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий (ПК-11)		
<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Владеть</b>
принципы оценки психологического инструментария с точки зрения валидности, информационной, экономической и безопасности, стоимости, социальной, и этической	оценивать целесообразность применения того или иного метода или технологии для решения конкретной профессиональной задачи.	навыками поиска оптимальных решений в профессиональной деятельности с учетом современных технологий и достижений науки.

**Перечень основных оценочных средств  
Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Способ реализации контроля	Краткая характеристика содержания	Представление оценочного средства в ФОС	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Основные</b>			
Экзамен	Вопросы, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках дисциплины	Комплект билетов для экзамена	ПК-11

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

**Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен)**

1. Методология психологии переживания человека.
2. Роль ощущений и восприятия в познавательной деятельности человека.
3. Переживание в познании и общении.
4. Общее представление о переживании.
5. Познание и переживание.
6. Переживание и мышление.
7. Мышление. Технократическое мышление и переживание.
8. Переживание и мышление, смысл и воспитание.
9. Переживание и самоактуализация личности.
10. Нарративный подход в исследовании переживания.
11. Герменевтическая традиция в исследовании переживания.
12. Переживание и направленность личности.
13. Понимание как выработка смыслов и значений.

14. Познавательная активность и переживание.
15. Сознание и самосознание.
16. Характеристики самоактуализации – характеристики самопонимания
17. Когнитивная традиция в психологии переживания.
18. Формы переживания.
19. Переживание и семейный род.
20. Этнопсихологический аспект переживаний.
21. Переживания субъекта и семейные отношения.
22. Переживание субъекта и феномены учебной группы.
23. Переживание и язык.
24. Переживание и доречевая стадия развития.
25. Переживание и эпоха раннего детства.
26. Переживание и стадии возрастного развития человека.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

### Методические рекомендации для подготовки к экзамену

1. Для успешной сдачи экзамена необходимо учитывать два фактора: теоретическую и психологическую подготовку студентов. Только в случае работы по всем этим двум направлениям студент может рассчитывать, с одной стороны, на глубокие и прочные знания по изучаемому предмету, а, с другой, — на получение высокой оценки во время экзаменационной сессии. Теоретическая подготовка к экзамену делится на два раздела, в течение всего учебного года и предэкзаменационная.

2. При организации предэкзаменационной работы во время сессии следует, во-первых, равномерно распределить учебный материал на все время подготовки (количество вопросов делится на время подготовки к экзамену, причем вторую половину дня перед зачетом нужно оставить в резерве), а во-вторых, оптимальным образом организовать свой быт, так чтобы в нем не было ночных занятий, злоупотребления никотином и кофеином, а также выделено специальное время для физической активности.

3. Психологическая подготовка к экзамену заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего студенту наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимому напряженной учебной работой во время сессий.

### Шкалы оценивания:

**«Отлично»** выставляется обучающемуся, если предоставлен полный ответ на вопросы экзаменационного билета, присутствует дополнительная информация в ответе, а также полные ответы на дополнительные вопросы преподавателя;

**«Хорошо»** выставляется обучающемуся, если предоставлен полный ответ на вопросы экзаменационного билета, присутствует дополнительная информация в ответе, но не получены полные ответы на дополнительные вопросы преподавателя;

**«Удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если не предоставлен полный ответ на вопросы экзаменационного билета, отсутствует дополнительная информация в ответе, не получены ответы на дополнительные вопросы преподавателя;

**«Неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если не получен ответ на вопросы экзаменационного билета.

Разработчик

  
подпись

  
инициалы, фамилия

**Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Перечень косвенных оценочных средств (выполнение семестрового плана самостоятельной работы студента)**

Способ реализации контроля	Краткая характеристика содержания	Представление оценочного средства в ФОС	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Косвенные</b>			
Составление библиографического списка	Самостоятельная работа студента, позволяющая оценить умение работать с текстами и литературой.	Список тем для библиографического списка	ПК-11
Конспектирование	Самостоятельная работа студента, позволяющая оценить умение анализировать, обобщать теоретическую информацию и излагать ее в краткой форме	Темы для конспектирования	ПК-11
Составление справочных материалов	Самостоятельная работа студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде ответов на вопросы зачета	Список тем для составления справочных материалов	ПК-11
Письменные задания со свободным ответом	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся	Темы письменных заданий со свободным ответом	ПК-11

**Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Технологическая карта самостоятельной работы бакалавра**

Виды деятельности студентов	Компетенции	Проектируемые результаты освоения дисциплины	Итог самостоятельной работы	Способы оценки и баллы
Составление библиографического списка	ПК-11	способностью и готовностью к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий	Библиографический список по темам	Оценка преподавателя в соответствии с контрольно-измерительным материалом (КИМ)
Конспектирование	ПК-11	способностью и готовностью к	Конспект	Оценка

		проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий		преподавателя в соответствии с контрольно-измерительным материалом (КИМ)
Составление справочных материалов	ПК-11	способностью и готовностью к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий	Справочные материалы	Оценка преподавателя в соответствии с контрольно-измерительным материалом (КИМ)
Письменные задания со свободным ответом	ПК-11	способностью и готовностью к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий	Письменные ответы на задания	Оценка преподавателя в соответствии с контрольно-измерительным материалом (КИМ)

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Составление библиографического списка литературы**

Составить и записать библиографический список (статьи, монографии, сборники) по теме раздела, семинара, грамотно оформив запись 3-6-ти первоисточников (исключая учебники, самостоятельно, не копируя каталожной карточки или учебника). **Оформление библиографии** осуществляется согласно действующему **ГОСТ Р 7.0.6 – 2008** ([ссылка на полный текст ГОСТа](#)). Соблюсти запись источников по алфавиту и порядок записи выходных данных.

Результатом обзора периодической литературы является библиографический список. Библиографический список — обязательный элемент любой научной работы — реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии, обзора, научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов.

## Примеры оформления библиографического списка литературы

### Список используемой литературы

1. Абелева И.Ю. Речь о речи. Коммуникативная система человека.—М.: Логос, 2004.—304 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. — 6-е изд., испр. и доп. — М.: Аспект Пресс, 2006. — 363 с.
3. Майерс Д.Дж. Социальная психология: интенсив. курс. — 3-е междунар. изд. — СПб.: Прайм-Еврознак: Нева; М.: ОЛМа-Пресс, 2000. — 610 с.
4. Войскунский А.Е. Метафоры Интернета // Вопросы философии. — 2001. — № 11. — С. 64-79.
6. Асмус Н.Г. Лингвистические особенности виртуального коммуникативного пространства: автореф. дис. ... канд. филол. наук. — Челябинск: Челябинский гос. ун-т, 2006. — 23 с.

### Ссылки на электронные ресурсы

1. Панасюк А.Ю. Имидж: определение центрального понятия в имиджологии // Академия имиджологии. — 2004. — 26 марта [Электронный ресурс]. URL: [http://academim.org/art/pan1\\_2.html](http://academim.org/art/pan1_2.html) (дата обращения: 17.04.2008).
2. Общие ресурсы по лингвистике и филологии: сайт Игоря Гаршина. — 2002 [Электронный ресурс]. Дата обновления: 06.10.2008. — URL: <http://katori.pochta.ru/linguistics/portals.html> (дата обращения: 06.10.2008).

**Темы для составления библиографических списков литературы:** Общая характеристика методов активного социально-психологического обучения. Дискуссионные методы социально-психологического обучения. Игровые методы социально-психологического обучения. Рейтинговые методы социально-психологического обучения. Тренинговые методы социально-психологического обучения.

### Рекомендации по составлению библиографического списка

Результатам обзора периодической литературы является библиографический список. Библиографический список — обязательный элемент любой научной работы — реферата, курсовой, дипломной работы, диссертации, монографии, обзора, научного отчета. Список включает литературу, используемую при подготовке текста: цитируемую, упоминаемую, а также имеющую непосредственное отношение к исследуемой теме. Большое значение имеет правильное библиографическое описание документов и рациональный порядок расположения их в списке.

Библиографический список, по сути, представляет собой упорядоченные библиографические описания работ, выполненные в соответствии с государственными стандартами. Для составления библиографического списка используется краткое библиографическое описание, состоящее только из обязательных элементов.

### Шкалы оценивания задания «Составление библиографического списка литературы» (ПК-11)

Критерии оценивания	Оценка
В библиографическом списке представлено более 16 источников, тематически соответствуют теме, оформлены в соответствии с требованиями к оформлению библиографии.	«Отлично»
В библиографическом списке представлено менее 16 источников, но более 10, тематически соответствуют теме, оформлены в соответствии с требованиями к оформлению библиографии.	«Хорошо»
В библиографическом списке представлено менее 16 источников, но более 10, тематически частично соответствуют	«Удовлетворительно»

теме, оформлены с незначительными нарушениями требований к оформлению библиографии.	
В библиографическом списке представлено менее 10 источников, тематически частично соответствуют теме, оформлены с грубыми нарушениями требований к оформлению библиографии	«Неудовлетворительно»

### Составление конспектов

#### Рекомендации по написанию конспекта

Конспект – это краткое изложение или краткая запись содержания материала.

Работа над составлением конспекта

1. Прочитать источник для целостного представления о его содержании.
2. Разделить текст на смысловые части.
3. В каждой части выделить основную мысль и сформулировать своими словами, не нарушая смысла автора источника.
4. Кратко изложить в рабочей тетради основную мысль текста.

Конспект пишется в рабочей тетради студента, в заголовке пишется «Конспект работы...» (указывается фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания; для журнальных статей необходимо указать название журнала, год издания и номер).

#### Темы для конспектирования

1. Теоретические позиции и походы к пониманию природы переживания в психологии.
2. Системный анализ категории переживание.
3. Экспериментальные исследования переживания человека.
4. Переживание и язык.

#### Шкалы оценивания выполнения задания «Конспектирование» (ПК-11)

Параметр	Оценка (по 5 шкале)
Работа выполнена в указанный срок, указан используемый источник, конспект имеет поля (5см с левой стороны листа), на них записаны заголовки и главные мысли, работа выполнена аккуратно и чисто, разборчивым почерком (возможно какие-либо зарисовки в поле для основного текста).	5
Работа выполнена, но не сдана в нужный срок. Указан используемый источник, конспект имеет поля (5см с левой стороны листа), на них записаны заголовки и главные мысли. Конспект выполнен аккуратно и чисто, разборчивым почерком.	4
Работа не сдана вовремя, имеются поля, но они практически не проработаны. Конспект написан плохо читаемым почерком.	3
В срок работа не сдана, конспект написан сплошным текстом, не имеет полей, заголовков, литературы и плохо читаем.	2

### Составление справочных материалов

#### Темы для составления справочных материалов:

1. Теоретические позиции и походы к пониманию природы переживания в психологии.
2. Системный анализ категории переживание.
3. Экспериментальные исследования переживания человека.
4. Переживание и язык.



## Методические рекомендации к выполнению задания

В ходе выполнения задания от студентов требуется составить в индивидуальных пособиях «Схемы и таблицы по возрастно-психологическому консультированию» схемы ответов на каждый из вопросов плана семинарского занятия. В ходе составления справочных материалов по вопросам практических занятий студенты осуществляют анализ лекционного материала, а также дополнительных материалов (учебников, монографий, статей) для его схематического представления. Возможные формы выполнения: *сложный план, тезисная запись ответа, цитатный план по 2-3-м источникам, схема по учебникам разных авторов, таблица или логическая схема с последовательно, системно расположенными составляющими, т.е. алгоритм полного, включающего основные понятия, примеры, сопоставление разных точек зрения ответа).*

### План составления справочных материалов

1. Подберите факты для составления схемы.
2. Выделите среди них основные, общие понятия.
3. Определите ключевые слова, фразы, помогающие раскрыть суть основного понятия.
4. Сгруппируйте факты в логической последовательности.
5. Дайте название выделенным группам.
6. Заполните схему данными.

### Шкалы оценивания выполнения задания «Составление справочных материалов» (ПК-11)

Критерии оценивания	Оценка
1) Содержание справочного материала соответствует теме. Продемонстрировано знание фактического материала, отсутствуют фактические ошибки. 2) Продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, отсутствуют ошибки в употреблении терминов. 3) Ответ четко структурирован и выстроен в заданной логике. Преимущественно схематическое представление материала. 4) Использование материала первоисточников при составлении справочных материалов. 6) Высокая степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала. Справочные материалы выполнены аккуратно, без помарок и исправлений. Общее количество справочных материалов – 36 и более.	«Отлично»
1) Содержание справочного материала соответствует теме. Продемонстрировано знание фактического материала, отсутствуют фактические ошибки. 2) Продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, отсутствуют ошибки в употреблении терминов. 3) Преимущественно табличное представление информации. 4) При составлении использован преимущественно лекционный материал. 4) Высокая степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала. Справочные материалы выполнены аккуратно, с незначительным количеством помарок и исправлений. Общее количество справочных материалов – 30-36.	«Хорошо»

<p>1) Содержание справочного материала соответствует теме. Продемонстрировано знание фактического материала, отсутствуют фактические ошибки.</p> <p>2) Выполнение справочных материалов преимущественно в виде развернутых планов или тезисов.</p> <p>3) Отсутствие использования дополнительного материала при составлении.</p> <p>4) Неаккуратность выполнения справочных материалов.</p> <p>Общее количество справочных материалов – 20-30.</p>	«Удовлетворительно»
<p>1) Содержание справочного материала не соответствует теме, присутствуют фактические ошибки.</p> <p>2) Выполнение справочных материалов преимущественно в виде развернутых планов или тезисов.</p> <p>3) Отсутствие использования дополнительного материала при составлении.</p> <p>4) Неаккуратность выполнения справочных материалов.</p> <p>Общее количество справочных материалов – менее 20.</p>	«Неудовлетворительно»

**Методические рекомендации по подготовке письменных заданий со свободным ответом**

Работа должна помочь оценить и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей, студент должен проявить творческий подход к заданию и владение дополнительной информацией.

Структура и содержание письменной работы зависит от ее характера, но обязательно связана с практикой. Работа исследовательского характера требует краткого теоретического вступления и описания использованной методики, после чего излагается и анализируется фактический материал, формулируются выводы. Приложение протоколов, анкет, дневниковых записей и прочих исходных и иллюстративных материалов обязательно.

**Письменные задания со свободным ответом**

1. Теоретические позиции и походы к пониманию природы переживания в психологии.
2. Системный анализ категории переживание.
3. Экспериментальные исследования переживания человека.
4. Переживание и язык.

**Шкалы оценивания выполнения задания «Письменные задания со свободным ответом» (ПК-11)**

Критерии оценивания	Оценка ( по 5 шкале)
Полное раскрытие темы, указание точных названий и определений, правильная формулировка понятий, использование дополнительной информации, высокая степень оригинальности и аргументированности.	5
Недостаточно полное раскрытие темы, небольшие ошибки в названиях и определениях, наличие грамматических ошибок.	4
Отражена лишь основная направленность изложения, наличие большого числа ошибок в названиях и определениях, наличие грамматических ошибок.	3
Полное не раскрытие темы, большое количество ошибок в названиях и определениях, наличие грамматических ошибок.	2

## Тест №1

1. Активный стресс вызывает активизацию \_\_\_\_\_ гормональной системы.
  1. Питуитарно-адрено-кортикальной;
  2. Адрено-кортико-таламической;
  3. **Симпатико-адрено-медуллярной;**
  4. Норадрено-кортико-таламической.
  
2. Когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса была предложена:
  1. Г. Селье и Лазарусом;
  2. П.К. Анохиным и К.В. Судаковым;
  3. **Лазарусом и Фолкманом;**
  4. Г.Н. Кассилем и Фолкманом.
  
3. Порядок действий при решении конкретной задачи или преодолении возникшей эмоциональной реакции — это:
  1. Социальная интеграция;
  2. Организационная социализация;
  3. Кризис;
  4. **Стратегия.**
  
4. По мнению Г. Селье, «полная свобода от стресса» означает:
  1. Активность;
  2. Покой;
  3. **Смерть;**
  4. Дистресс.
  
5. Согласно Лазарусу, форма преодоления стрессовой ситуации, которая выражается в смягчении страданий, связанных с переживанием стресса, называется:
  1. **Временным облегчением;**
  2. Эмоциональной метаморфозой;
  3. Нервной когнитивной оценкой;
  4. Вторичной когнитивной оценкой.
  
6. Когнитивные суждения высокой степени сложности об объективных требованиях ситуации и возможностях личности — это:
  1. Выводы;
  2. Заключение;
  3. **Оценки;**
  4. Предположения.
  
7. Период адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям внутри первой стадии стресса, характеризующийся формированием нового уровня "функционирования", адекватного экстремальным требованиям среды — это:

1. 1 период;
2. 2 период;
3. 4 период;
4. 3 период.

8. В условиях, приближающихся к предельно допустимым, суммарная продолжительность двух первых периодов внутри первой стадии стресса в среднем одинакова и составляет:

1. 11 часов;
2. **11 суток;**
3. 20 суток;
4. 60 суток.

9. К расстройствам дыхательной системы, вызванным воздействием стресса, относятся:

1. Рак легких;
2. **Аллергия;**
3. Бронхит;
4. **Бронхиальная астма;**
5. **Гипервентиляция.**

10. Стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий — это стрессоры ...

1. Средовые;
2. **Психологические;**
3. Интеллектуальные;
4. Физические.

## Тест №2

1. Подразделяется на информационный и эмоциональный вид стресса

1. Физиологический;
2. Эргатический;
3. Интеллектуальный;
4. **Психологический.**

2. Ученый, получивший Нобелевскую премию за выдающиеся исследования роли адреналина и родственных ему гормонов в реакции стресса, — ...

1. **Эйлер;**
2. Франкенхойзер;
3. Селье;
4. Лазарус.

3. Малое снижение дееспособности показывает \_\_\_\_\_ переутомление.

1. **Начинающееся;**
2. Тяжелое;
3. Легкое;
4. Выраженное.

4. У студентов перед входом в аудиторию, где идет экзамен, фиксируется артериальное давление \_\_\_\_\_ миллиметров ртутного столба.

1. 115/60 — 120/70;
2. 110/85 — 155/70;
3. **135/85 — 155/95;**
4. 135/60 — 155/65.

5. Согласно Генри, эмоциональными компонентами стрессорной реакции по типу борьбы с ситуацией являются:

1. **Уверенность, низкий уровень беспокойства;**
2. Сильные негативные эмоции, аффекты;
3. Подавленность, угнетенность, высокий уровень тревожности;
4. Напряженность, чувство страха.

6. Диапазон средней частоты пульса при мыслительной работе (от спокойной до напряженной) составляет:

1. 52-73 удара в минуту;
2. **77-93 удара в минуту;**
3. 82-93 удара в минуту;
4. 51-142 удара в минуту.

7. Концепция стресса, которая предполагает в норме соответствие между внешними и внутренними факторами, называется:

1. Адаптационной;
2. **Регуляционной;**
3. Организационной;
4. Административной.

8. Автором концепции преодоления стресса является:

1. **Лазарус;**
2. Фолкман;
3. К.В. Судаков;
4. Г. Селье.

9. Позитивное эмоциональное состояние как результат позитивно оцениваемых условий работы, содержания работы, материально-технического обеспечения, психологического климата и характера управления, продвижения по службе и оплаты труда — это:

1. Самоуважение;
2. **Удовлетворенность работой;**
3. Самомнение;
4. Признание.

10. Из перечисленного, к стрессорным ответным реакциям, по Генри, относятся:

1. Преобразование ситуации;

2. **Борьба с ситуацией;**
3. **Подчинение ситуации;**
4. **Уход от ситуации.**

### Тест №3

1. Тормозное состояние в коре головного мозга, биологически необходимое для предотвращения истощения организма — это начальные признаки ...

1. Стресса;
2. **Утомления;**
3. Адаптации;
4. Сна.

2. Спазм внутричерепных кровеносных сосудов, а затем болевой приступ наблюдается при:

1. **Мигрени;**
2. Дистрессе;
3. Сердечных аритмиях;
4. Болезни Рейно.

3. Частный случай психологического стресса, вызывающийся сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций — это стресс ...

1. Интеллектуальный;
2. Эргатический;
3. **Эмоциональный;**
4. Информационный.

4. Теоретической основой для развития представлений о причинах и механизмах возникновения неврогенных заболеваний является:

1. **Учение И.П. Павлова об экспериментальном неврозе;**
2. Учение П.М. Анохина о функциональных системах;
3. Учение Б.Ф. Скиннера об оперантном обусловлении;
4. Учение В.М. Бехтерева о рефлексах.

5. Основным источником нагрузок является:

1. Усталость;
2. Сердечная аритмия;
3. Дистресс;
4. **Постоянное напряжение.**

6. В самом широком плане выделяются виды труда:

1. **Умственные и физические;**
2. Умственные и механические;
3. Мыслительные и физические;
4. Мыслительные и механические.

7. Поведенческие реакции на острый стресс лучше всего изучены на примере

1. Животных;
2. Людей;
3. Беспозвоночных;
4. Рыб.

8. «Болезни стресса» Г. Селье называл:

1. «Болезнями нервов»;
2. «Болезнями эмоций»;
3. «Болезнями адаптации»;
4. «Болезнями цивилизации».

9. Субъективное переживание объективно испытываемой при стрессе трудности — это:

1. Напряженность;
2. Эустресс;
3. Прессинг;
4. Кризис.

10. Стресс с психологической точки зрения в большей степени является феноменом

1. Социальным;
2. Межгрупповым;
3. Индивидуальным;
4. Межличностным.

Шкалы оценивания выполнения задания «Тест» (ПК-11)

Критерии оценивания	Оценка ( по 5 шкале)
81-100% правильных ответов	5
66-80% правильных ответов	4
51 -65% правильных ответов	3
50% и менее правильных ответов	2

**Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов (в соответствии с Положением)**

Наименование занятий	Зачет	Зачет
Рейтинг-контроль 1	До 6 баллов	До 10 баллов
Рейтинг-контроль 2	До 16 баллов	До 10 баллов
Рейтинг контроль 3	До 16 баллов	До 16 баллов
Посещение занятий студентом	30 баллов	6 баллов
Дополнительные баллы (бонусы)	30 баллов	6 баллов
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	6 баллов	16 баллов

**Итоговая шкала оценивания успеваемости (в соответствии с Положением)**

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	Уровень сформированности компетенций
91 - 100	«Отлично» (зачтено)	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>Высокий уровень</b>
74-90	«Хорошо» (зачтено)	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	<b>Продвинутый уровень</b>
61-73	«Удовлетворительно» (зачтено)	Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	<b>Пороговый уровень</b>
Менее 60	«Неудовлетворительно» (незачтено)	Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	Компетенции не сформированы