

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 СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

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 совладающего поведения» 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	ОПК-1;	Библиографический список, терминологический словарь, справочные материалы конспект, письменные задания со свободным ответом
2	Дискуссионные методы социально-психологического обучения	ОПК-1;	Библиографический список, терминологический словарь, справочные материалы конспект, письменные задания со свободным ответом
3	Игровые методы социально-психологического обучения	ОПК-1;	Библиографический список, терминологический словарь, справочные материалы конспект, письменные задания со свободным ответом, рейтинг-контроль №1
4	Рейтинговые методы социально-психологического обучения	ОПК-1;	Библиографический список, терминологический словарь, справочные материалы конспект, письменные задания со свободным ответом
5	Тренинговые методы социально-психологического обучения	ОПК-1;	Библиографический список, терминологический словарь, справочные материалы конспект, письменные задания со свободным ответом

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

Комплект оценочных средств по дисциплине «Психология совладающего поведения» включает:

1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета:
 - Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет)
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 совладающего поведения» при освоении образовательной программы по направлению подготовки 37.04.01 «Психология»

готовность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-1)		
Знать	Уметь	Владеть
основы делового общения, принципы и методы организации деловой коммуникации на русском и иностранном языках.	создавать и редактировать тексты научного и профессионального назначения; реферировать и аннотировать информацию; создавать коммуникативные материалы; организовать переговорный процесс, в том числе с использованием современных средств коммуникации на русском и иностранных языках.	навыками деловых и публичных коммуникаций.

**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
Основные			
Зачет	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 зачета	ОПК-1;

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 (зачет)

1. Актуальность психологии совладающего поведения.
2. Личностные особенности как факторы потенциала процесса совладания.
3. Проблемы семейной системы как сфера приложения психологии совладания.
4. Психосоматика, здоровье как сфера приложения психологии совладания.
5. Профессиональная деятельность как сфера приложения психологии совладания.
6. Самореализация личности как сфера приложения психологии совладания.
7. Учебная деятельность как сфера приложения психологии совладания.
8. Определение трудной ситуации жизнедеятельности.
9. Психологические принципы оказания помощи в трудной ситуации жизнедеятельности.
10. Мотивация личности в совладающем процессе.

11. Психодинамические модели формирования совладающего поведения.
12. Поведенческие модели формирования совладающего поведения.
13. Гуманистические модели формирования совладающего поведения.
14. Психология отношений как ресурс совладающего поведения.
15. Устойчивость семьи в условиях болезни одного из членов.
16. Проблема Насилия в семье.
17. Проблема утраты близкого человека.
18. Психологические механизмы процесса совладания в свете вышеуказанных проблем.
19. Причины распространенности неврозов. Основные понятия и термины.
20. Этиология неврозов.
21. Классификация неврозов.
22. Психосоматический синдром.
23. Второстепенные и первостепенные признаки неврозов.
24. Механизмы совладания с неврозами.
25. Совладание с трудными межличностными отношениями в условиях малой социальной группы.
26. Проблема непонимания в межличностных отношениях.
27. Проблема благополучия личности.
28. Проблема самореализации личности.
29. Критерии эффективности в процессе формирования совладающего поведения.
30. Завершенность психотерапевтического процесса.
31. Совладающее поведение личности как стиль жизни.
32. «Работа над ошибками» в процессе совладания.
33. Супервизия в совладающем процессе.
34. Психологические факторы, определяющие эмоциональную стабильность личности.
35. Психологические факторы, определяющие профессиональную успешность личности.
36. Организация жизненного пространства и сформированность навыков совладания с трудными ситуациями жизнедеятельности.
37. Совладающие процессы в познавательной деятельности.
38. Совладание и телесность.
39. Виды копинг – стратегий.
40. Психотерапевтические технологии формирования копинг стратегий.
41. Психотерапевтические технологии формирования эмоциональной компетенции

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

Методические рекомендации для подготовки к зачету

1. Для успешной сдачи зачета 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 зачету 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
Косвенные			
Составление библиографического списка	Самостоятельная работа студента, позволяющая оценить умение работать с текстами и литературой.	Список тем для библиографического списка	ОПК-1
Конспектирование	Самостоятельная работа студента, позволяющая оценить умение анализировать, обобщать теоретическую информацию и излагать ее в краткой форме	Темы для конспектирования	ОПК-1
Составление справочных материалов	Самостоятельная работа студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде ответов на вопросы зачета	Список тем для составления справочных материалов	ОПК-1
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	ОПК-1

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	ОПК-1	готовность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности	Библиографический список по темам	Оценка преподавателя в соответствии с контрольно-измерительным

				материалом (КИМ)
Конспектирование	ОПК-1	готовность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности	Конспект	Оценка преподавателя в соответствии с контрольно-измерительным материалом (КИМ)
Составление справочных материалов	ОПК-1	готовность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности	Справочные материалы	Оценка преподавателя в соответствии с контрольно-измерительным материалом (КИМ)
Письменные задания со свободным ответом	ОПК-1	готовность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности	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 имиджелогии // Академия имиджелогии. — 2004. — 26 марта [Электронный ресурс]. URL: 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

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.

Шкалы оценивания задания «Составление библиографического списка литературы» (ОПК-1)

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	«Хорошо»

библиографии.	
В библиографическом списке представлено менее 16 источников, но более 10, тематически частично соответствуют теме, оформлены с незначительными нарушениями требований к оформлению библиографии.	«Удовлетворительно»
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. Методологические и теоретические обоснования дисциплины
2. Семья и трудные события жизнедеятельности (часть 1)
3. Семья и трудные события жизнедеятельности (часть 2)
4. Здоровье и трудные события жизнедеятельности (часть 1)
5. Здоровье и трудные события жизнедеятельности (часть 2)
6. Образование и трудные события жизнедеятельности (часть 1)
7. Образование и трудные события жизнедеятельности (часть 2)
8. Профессиональная деятельность и трудные события жизнедеятельности (часть 1)
9. Профессиональная деятельность и трудные события жизнедеятельности (часть 2)

Шкалы оценивания выполнения задания «Конспектирование» (ОПК-1)

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:

10. Методологические и теоретические обоснования дисциплины
11. Семья и трудные события жизнедеятельности (часть 1)
12. Семья и трудные события жизнедеятельности (часть 2)
13. Здоровье и трудные события жизнедеятельности (часть 1)
14. Здоровье и трудные события жизнедеятельности (часть 2)
15. Образование и трудные события жизнедеятельности (часть 1)
16. Образование и трудные события жизнедеятельности (часть 2)
17. Профессиональная деятельность и трудные события жизнедеятельности (часть 1)
18. Профессиональная деятельность и трудные события жизнедеятельности (часть 2)

Методические рекомендации к выполнению задания

В ходе выполнения задания от студентов требуется составить в индивидуальных пособиях «Схемы и таблицы по возрастано-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» (ОПК-1)

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.	«Хорошо»

<p>2) Продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, отсутствуют ошибки в употреблении терминов.</p> <p>3) Преимущественно табличное представление информации.</p> <p>4) При составлении использован преимущественно лекционный материал.</p> <p>4) Высокая степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала. Справочные материалы выполнены аккуратно, с незначительным количеством помарок и исправлений.</p> <p>Общее количество справочных материалов – 30-36.</p>	
<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

19. Методологические и теоретические обоснования дисциплины
20. Семья и трудные события жизнедеятельности (часть 1)
21. Семья и трудные события жизнедеятельности (часть 2)
22. Здоровье и трудные события жизнедеятельности (часть 1)
23. Здоровье и трудные события жизнедеятельности (часть 2)
24. Образование и трудные события жизнедеятельности (часть 1)
25. Образование и трудные события жизнедеятельности (часть 2)
26. Профессиональная деятельность и трудные события жизнедеятельности (часть 1)
27. Профессиональная деятельность и трудные события жизнедеятельности (часть 2)

Шкалы оценивания выполнения задания «Письменные задания со свободным ответом» (ОПК-1)

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.Философское учение о целостности мира как высшем и всеохватывающем единстве материальных, биологических, психологических, социальных и духовных аспектов существования — это:

Холизм

Дарвинизм

Фрейдизм

Шаманизм

2.Автором концепции преодоления стресса является:

Г. Селье

Лазарус

К.В. Судаков

Фолкман

3. _____ — это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

Девииантное поведение

Саморегуляция

Психическое здоровье

Сексуальное здоровье

4.Кеннон назвал "гормоном тревоги":

Инсулин

Норадреналин

Гистамин

Адреналин

5.В основе гомеостатического механизма лежит принцип:

Самовнушения

Системности

Саморегуляции

Социализации

6.Истощение физических и умственных ресурсов — это:

Адаптация
Кризис
Сгорание
Упадок

7. _____ — это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека.

Образ жизни
Условия деятельности
Гигиена
Факторы защиты

8. _____ — это способ эмоционально-личностного реагирования на те противоречивые ситуации, которые предстают перед индивидуумом в качестве объективно или субъективно неразрешимых.

Психологическая защита
Агрессия
Психологическая адаптация
Личностный смысл

9. Постоянный уровень настроения — это:

Сопротивляемость
Стойкость
Стабильность
Напряжение

10. Продолжительность третьего периода внутри первой стадии стресса, предшествующего стадии сопротивления стрессу, составляет:

20 – 60 суток
10- 20 суток
20 – 30 суток
40- 50 суток

Тест №2

1. Акцентуированный радикал, проявляющийся в сниженном фоне настроения, малой выраженности положительных эмоций, называется:

Паранойальным
Психостеническим
Шизоидным
Депрессивным

2. Состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок, называется:

Психическое здоровье
Биологическое здоровье
Социальное здоровье
Физическое здоровье

3. Комплекс мероприятий и активных действий, сосредоточенных на сокращении числа существующих производственных стрессоров, или помогающих работникам свести к минимуму негативные последствия этих стрессоров — это:

Наблюдение стресса

Программа по управлению стрессом

Беседа о стрессе

Изучение стресса

4.Повышенная чувствительность, которую люди испытывают к определенному веществу — это:

Раздражительность

Истощение

Удовольствие

Аллергия

5.По официальным данным, стрессовые состояния порождают инфаркт миокарда в очередях в _____ случаев.

50%

18%

10%

2%

6.Согласно Г. Селье, стадия, при которой в результате длительного действия стрессорного раздражителя, несмотря на возросшую сопротивляемость стрессу, запасы адаптационной энергии постепенно истощаются, называется стадией

Сопротивления

Тревоги

Адаптации

Истощения

7. _____ — это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).

Уровень жизни

Жизненный показатель

Качество жизни

Стиль жизни

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

Интеллектуальные

Физические

Средовые

Психологические

9.Защитный механизм биологической системы, способствующий мобилизации индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей, — это:

Усталость

Адаптация

Торможение

Стресс

10.На заболевания сердечно-сосудистой системы в индустриально развитых странах Америки и в Европе приходится _____ случаев смерти.

Более 80%

Более 60%
Более 50%
Более 30%

Тест №3

1. Уменьшение числа стрессоров и их интенсивности — это:

Программа

Методика

Изменение ситуации

Изменение личности

2. Эйлер назвал "гормоном гомеостаза":

Ацетилхолил

Серотонин

Адреналин

Норадреналин

3. Автором концепции преодоления стресса является:

Г. Селье

Лазарус

К.В. Судаков

Фолкман

4. Активизация симпатико-адрено-медуллярной системы при наличии возможности контролировать ситуацию — это стресс ...

Интеллектуальный

Пассивный

Эмоциональный

Активный

5. Нарушения проводимости крови, вызванные закупорками мелких кровеносных сосудов или расстройством функций симпатической нервной системы, приводят к возникновению

Болезни Рейно

Дистресса

Мигрени

Сердечных аритмий

6. Изменение когнитивных оценок ситуации или личностных стратегий поведения — это:

Программа

Изменение ситуации

Методика

Изменение личности

7. Согласно Г. Селье, стадия, при которой признаки тревоги практически исчезают, а уровень сопротивляемости поднимается значительно выше обычного, называется стадией

Адаптации

Истощения

Сопротивления

Тревоги

8. Первая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией

Тревоги
Истощения
Адаптации
Резистентности

9. Кеннон назвал "гормоном тревоги":

Инсулин
Норадреналин
Гистамин
Адреналин

10. Сильнее всего от стресса страдают:

Служащие автомобильной промышленности
Служащие банков

Работники административно-управленческой сферы
Промышленные рабочие

Шкалы оценивания выполнения задания «Тест» (ОПК-1)

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	Высокий уровень
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	Продвинутый уровень
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.	Пороговый уровень
Менее 60	«Неудовлетворительно» (незачтено)	Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	Компетенции не сформированы