

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

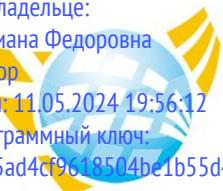
ФИО: Уварова Лиана Федоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 11.05.2024 19:56:12

Уникальный программный ключ:

b6686bbd317ad5ad4cf9618504bc1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a



**Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Б1.В.14 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И УПРАВЛЕНИЕ  
ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ**

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная, очно-заочная

Санкт-Петербург, 2021

Фонд оценочных средств составлен с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 г. №839, зарегистрирован в Минюсте России 21.08.2020 № 59374.

Составитель канд. психол. наук, доц. Л.В. Осипова

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
20.05.2021 г., протокол №10

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
20.05.2021 г., протокол № 6.

# 1. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

## 1.1. Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК-2 Способен содействовать созданию социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов. Способен проводить просветительско-профилактическую работу в соответствии с запросами разных социальных групп, отдельных лиц, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работников организаций образовательной и социальной сферы, а также уязвимых слоев населения (клиентов)	<p>ПК- 2.1 Выделяет и оценивает риски и факторы социальной и психологической напряженности</p> <p>ПК-2.2 Обобщает и оценивает результаты работы по психологическому просвещению в целях формирования рекомендаций для ее совершенствования</p> <p>ПК-2.3 Осуществляет психологическое просвещение педагогов, преподавателей, администрации образовательной организации и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей и обучающихся</p> <p>ПК-2.4 Разрабатывает профилактические мероприятия с различными социальными группами, а также с отдельными лицами (клиентами), в т.ч субъектами образовательной деятельности.</p>
ПК-3 Способен организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь клиентам	ПК-3.2 Осуществляет диагностическую деятельность с учетом запросов клиентов с использованием современных образовательных технологий, включая информационные образовательные ресурсы

**Текущий контроль студентов.** При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на семинаре (практическом занятии) учитываются:

- степень раскрытия содержания материала;
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

### Критерии оценивания студента на занятиях

Оценка	Критерии оценки
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения,

	приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

**Промежуточная аттестация студентов.** При проведении промежуточной аттестации студент должен ответить на вопросы теоретического характера и практического характера.

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

- теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе;
- теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов;
- теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно;
- теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану.

При оценивании ответа на вопрос практического характера учитывается объем правильного решения.

Оценка знаний студента во время итогового контроля по дисциплине определяется его учебными достижениями в семестровый период, результатами рубежного контроля знаний и ответом на экзамене.

Знания умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

### Оценивание студента на экзамене

Оценка	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
2, неудовлетворительно	Студент при ответе демонстрирует плохое знание значительной части основного материала дисциплины. Не информирован или слабо разбирается в проблемах и / или не в состоянии наметить пути их решения. Не способен к критическому анализу и оценке современных научных достижений.
3, удовлетворительно	Студент при ответе демонстрирует знания только основного материала дисциплины, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает логическую последовательность в изложении.

Оценка	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
	Фрагментарно разбирается в проблемах и не всегда в состоянии наметить пути их решения. Демонстрирует достаточно слабое владение критическим анализом и плохо оценивает современные научные достижения.
4, хорошо	Студент при ответе демонстрирует хорошее владение и использование знаний дисциплины, твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно трактует теоретические положения. Достаточно уверенно разбирается в проблемах, но не всегда в состоянии наметить пути их решения и критически проанализировать и оценить современные научные достижения.
5, отлично	Студент при ответе демонстрирует глубокое и прочное владение и использование знаний дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает его на экзамене, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, способен к критическому анализу и оценке современных научных достижений.

**2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ)  
ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ**

1. (ПК-2) Каким термином обозначается значительный по силе или продолжительности раздражитель, воздействующий на организм?

2. (ПК-2) Как в психологии называется способность человека контролировать эмоции, преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности?

3. (ПК-2) Как в психологии называется особое состояние готовности к специфической реакции получения выгоды на фоне необоснованной помощи?

4. (ПК-2) Набор характеристик личности и социальной среды, позволяющих осуществить оптимальную адаптацию к стресс-напряженным ситуациям, называется \_\_\_\_\_-ресурсы.

5. (ПК-2) \_\_\_\_\_ человек – это духовно развитый, нравственно-волевой, физически активный, социально адаптированный, психологически устойчивый, обладающий знаниями и способностями, необходимыми для жизни в современном мире (по М. П. Гурьяновой).

6. (ПК-2) \_\_\_\_\_ путь развития личности отражает доминирование психологических потребностей, что в свою очередь, означает строительство образа будущего, постановку целей с опорой на культурные символы.

7. (ПК-2) В зарубежной психологии под \_\_\_\_\_ понимается способность «гнутья, но не сломаться, прийти в норму, и возможно даже расти в условиях негативного жизненного опыта», т.е. это своеобразная довольно стабильная траектория здорового функционирования человека даже после весьма неблагоприятного события.

8. (ПК-2) На что из перечисленного направлена вторичная профилактика стрессов (выберите единственный вариант ответа). Варианты ответа:

- 1) на восстановление эмоционально-волевой сферы личности человека
- 2) на реабилитацию человека в стрессовом состоянии
- 3) на снижение влияния внешних стрессовых факторов
- 4) на изменение уже возникшего стрессового состояния

9. (ПК-2) Какие виды страхов создают стресс-напряженность в учебной ситуации (выберите не менее трех вариантов ответа)?

- 1) культурный страх
- 2) социальный страх
- 3) невротический страх
- 4) реальный страх
- 5) мнимый страх
- 6) экзистенциальный страх

10. (ПК-2) Когда у безработного человека начинается срыв компенсаторных механизмов устойчивости личности (выберите единственный вариант ответа)? Варианты ответа:

- 1) от 3 до 6 месяцев после утраты работы
- 2) от 1 до 3 месяцев после утраты работы
- 3) от 6 до 12 месяцев после утраты работы
- 4) через год после утраты работы

11. (ПК-2) Укажите верное определение термина «совладание» (выберите единственный вариант ответа):

- 1) устранение любого изменения, возникающего в стрессовой ситуации
- 2) как адекватное реагирование человека на затруднительную ситуацию на основе своевременного и точного постижения причин, вызвавших затруднение
- 3) действия человека для преодоления стресса, включающие когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые не всегда отличаются миролюбием
- 4) актуальный ответ личности на воспринимаемую угрозу, выражающийся в некоторых способах, не всегда носящих миролюбивый характер

12. (ПК-2) Какой симптом эмоционального выгорания характеризуют следующие признаки: у субъекта прежде всего отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия? Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать (выберите единственный вариант ответа). Варианты ответа:

- 1) симптом эмоционального дефицита
- 2) симптом психосоматических и психовегетативных нарушений
- 3) симптом эмоциональной отстраненности
- 4) симптом личностной отстраненности (деперсонализация)

13. (ПК-2) Каким термином обозначается конкретная нормативная стратегия, которая ингибирует выражение эмоций (выберите единственный вариант ответа)? Варианты ответа:

- 1) переоценка
- 2) подавление
- 3) отвлечение
- 4) фрустрация

14. (ПК-2) Кейс. Согласно данным одного из мониторингов изучения комплексной безопасности образовательных организаций Москвы, 50,2% (N = 6606) московских школьников от 14 до 17 лет указывали на факты физического насилия, которое выражается в распространенности драк и избиений в их школах. Ситуации психологического насилия (насмешки, присвоение кличек, бойкот) происходят чаще. Их отметило 75,4% московских школьников. Почти половина подростков (49,7%) ответили, что испытывали давление со стороны агрессивных конфликтных одноклассников, 59% школьников указали на косвенные формы травли (демонстративный отказ сверстников сидеть рядом и общаться с ними). Более того, 8,6% подростков заявили, что в их школе есть учителя, позволяющие рукоприкладство в отношении обучающихся. Каким общим термином можно обозначить перечисленные ситуации (выберите единственный вариант ответа)? Варианты ответа:

- 1) макрострессы
- 2) микрострессы
- 3) травматические стрессоры
- 4) хронические стрессоры

15. (ПК-2) Кейс. Люди, использующие этот способ реагирования на стресс, отдают предпочтение пассивной реакции. Для такого человека типичным поведением является замирание или бегство. Один из наглядных примеров – это боязнь сцены. Стрессовое обстоятельство для человека в этой ситуации – выступление перед большим количеством людей. И когда он выходит на сцену, то просто замирает в свете софитов и не может ни сказать ничего, ни сдвинуться с места. Или другой пример, когда человек получает выговор от руководства, он инстинктивно замирает. Наш лимбический мозг, который отвечает выживание, дает сигнал «не двигайся», так как хищники-агрессоры, в данном случае руководство, реагируют на движение. Многие животные идут еще дальше и используют этот защитный прием в более «продвинутой» версии, притворяясь мертвыми. Укажите название способа реагирования на стресс, подходящее под вышеописанное (выберите единственный вариант ответа). Варианты ответа:

- 1) «стресс вола»
- 2) «стресс змеи»
- 3) «стресс мыши»
- 4) «стресс кролика»

16. (ПК-3) \_\_\_\_\_ стресс – это нарушения поведения, связанные со стрессовой ситуацией, которые проявляются, когда стресс уж прошел?

17. (ПК-3) Модель стресса в вариантах самоорганизации личности как психологической системы предполагает анализ развития стресса в этих двух направлениях.

18. (ПК-3) \_\_\_\_\_ отношения – это такие отношения, в которых один из участников стремится к тому, чтобы у одно или обеих сторон произошли изменения в сторону более тонкого понимания себя, в сторону усиления выражения и использования всех своих потенциальных внутренних ресурсов.

19. (ПК-3) \_\_\_\_\_ эксперимент – это способ профилактики стрессовых состояний личности, основанный на ролевых играх в учебных ситуациях, позволяющий людям приобрести навыки адекватного реагирования на реальную стрессовую ситуацию в искусственно созданных условиях.

20. (ПК-3) Этот тест считается наиболее тонкой проективной методикой, где человеку необходимо описать все, что он видит в наборе симметричных пятен. Испытуемому предлагается несколько картинок с пятнами и задается вопрос: «Как вы думаете, чтобы это могло быть?»

21. (ПК-3) \_\_\_\_\_ слушание как метод описательной психологии предполагает познание, понимание и сопровождение клиенту в состоянии стресса.

22. (ПК-3) У людей какого типа личности стрессовые реакции характеризуются нервозностью и бессонницей и чаще всего связаны с возбуждением конституции, например, тревогой или испугами, фобией или невротической тревожностью?

23. (ПК-3) Возможность постижения мира другого человека в аспекте его жизненной истории составляет \_\_\_\_\_ способ исследования.

24. (ПК-3) Какие «задачи» позволяет решать сказкотерапия (выберите не менее двух вариантов ответа)? Варианты ответа:

- 1) «задачу зеркала»
- 2) «задачу» автономного комплекса
- 3) «задачу связи»
- 4) «задачу обезьяны»
- 5) «задачу кристалла»

25. (ПК-3) Как в психологии обозначают особый класс ситуаций, имеющих субъективную социальную значимость, стимулирующих выбор определенных стратегий преодоления и мобилизующих личностные ресурсы (выберите единственный вариант ответа)? Варианты ответа:

- 1) ситуации дистресса
- 2) ситуации учебного стресса
- 3) ситуациями учебной деятельности
- 4) ситуациями экзаменационного стресса

26. (ПК-3) Что из перечисленного является основной целью психологического сопровождения людей в стрессовых ситуациях?

- 1) эмоциональное принятие, соучастие, эмпатия, забота
- 2) систематическое восприятие внешнего поведения человека
- 3) обучение людей самостоятельности при решении собственных проблем и трудностей
- 4) необходимое вмешательство без согласия человека в случаях, угрожающих его жизни и здоровью

27. (ПК-3) На основе чего воспринимается помогающая психология как способ познания внутреннего мира другого (выберите единственный вариант ответа)? Варианты ответа:

- 1) на основе интерпретации культуры
- 2) на основе тестирования самого себя при помощи диагностики



- 3) на основе наблюдения за видимыми знаками поведения самого себя при помощи интроспекции
- 4) на основе наблюдения за внешне видимыми знаками поведения самого себя при помощи тестирования

28. (ПК-3) Кейс. Обучение этому способу коррекции стресса преследует психогигиенические цели управления собой с сохранением и укреплением нервно-психического здоровья. Оно способствует выработке гармоничного поведения и умения управлять собой, используя элементы рефлексии, «отчуждения» так, чтобы в поведении реализовывалась разумная воля, главными признаками которой являются знание и умение мыслить позитивно, то есть так, как необходимо для реализации поставленной цели. Этот способ содействует оздоровлению психики, снятию внутренней напряженности, устранению застарелых обид, комплексов и проч. Он «гасит» отрицательные заряды, включенные в воспоминания и ситуации человеческого страдания, освобождает образы от этого заряда и тем самым снижает нервно-психические новообразования. К ключевым чертам этого метода относятся: рефлексия и интроспекция, отделяющие «Я» от ситуаций и образов, насыщенных отрицательным эмоциональным содержанием; «проигрывание» ситуаций стресса на фоне релаксации, что создает угасающий эффект негативных эмоций; представление в сознании «строения» тех психических состояний, которые возможно контролировать. О каком способе коррекции стресса идет речь (выберите единственный вариант ответа). Варианты ответа:

- 1) саногенное мышление
- 2) контроль воображения и мышления
- 3) медитация и визуализация
- 4) преодоление тревожных воспоминаний

29. (ПК-3) Кейс. Зигмунд Фрейд среди прочих описал особый механизм психологической защиты, выраженный в оправданиях импульсных действий и поступков через разумные (моральные, этические, религиозные) основы поведения. Например, можно объяснить сексуальные ограничения приобретением большей силы. В работе «Тотем и табу» Фрейд описывает магическую \_\_\_\_\_ «термин» \_\_, которая выражается в оправдании мужчинами, отправляющимися на охоту, многочисленных угнетающих ограничений для женщин, оставшихся дома. «дикари приписывают этим ограничениям мистические свойства: от того, как ведут себя женщины, оставшиеся дома, зависит успех их экспедиции», пишет Фрейд (выберите единственный вариант ответа). Варианты ответа:

- 1) сублимация
- 2) интроекция
- 3) рационализация
- 4) изоляция

30. (ПК-3) Кейс. В сказкотерапии выделяется несколько типов сказок. Этот тип сказки сосредотачиваются на личностном развитии и готовят человека к обнаружению инсайта. Как отмечает известный российский психолог, сказкотерапевт И.В. Вачков это особая разновидность сказок, содействующих оптимальному ходу естественного развития людей через развитие самоопределения и передающих в метафорическом виде информацию о внутреннем мире человека. Целью этого типа сказки является раскрытие глубин собственного внутреннего мира, развитие самосознания, знакомство с основными понятиями, помощь на пути становления личности человека. Назовите тип сказки (выберите единственный вариант ответа). Варианты ответа:

- 1) медиативный
- 2) психокоррекционный
- 3) психотерапевтический

4) психологический

## КЛЮЧИ ОТВЕТОВ

1. стрессор
2. эмоциональная устойчивость
3. «рентная установка»
4. Копинг
5. Жизнеспособный
6. авторский
7. резильентность
8. 4
9. 3, 4, 6
10. 1
11. 2
12. 3
13. 2
14. 2
15. 4
16. посттравматический стресс
17. эустресс и дистресс
18. помогающие
19. имитационный
20. тест Роршаха
21. эмпатическое
22. у меланхоликов
23. биографический
24. 1, 5
25. 2
26. 3
27. 3
28. 1
29. 3
30. 4

### 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

**Текущий контроль студентов.** Текущий контроль студентов по дисциплине проводится в соответствии с Уставом, иными локальными нормативными актами ЧОУ ВО «Балтийский Гуманитарный Институт» и является обязательной.

Текущий контроль по дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний (тестирование по основным понятиям, закономерностям, положениям и т.д.);

- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы (работа на практических занятиях);
- результаты самостоятельной работы (работа на практических занятиях, изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины. Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска.

Кроме того, оценивание студента проводится на рубежном контроле по дисциплине. Оценивание студента на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия студента (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание студента на занятиях осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется по балльно-рейтинговой системе с выставлением оценок в ведомости и указанием количества пропущенных занятий.

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с Уставом, иными локальными нормативными актами ЧОУ ВО «Балтийский Гуманитарный Институт» и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в период зачетно-экзаменационной сессии.

Студенты допускаются к экзамену в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины, в том числе и зачетного задания.

В случае наличия учебной задолженности студент отрабатывает пропущенные занятия в соответствии с требованиями, указанными в рабочей программе дисциплины.

Экзамен принимает преподаватель, читавший лекционный курс.

Оценка знаний студента на экзамене определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и ответом на экзамене.

Знания умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.