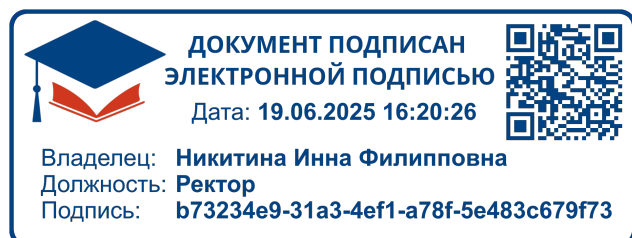


Автономная некоммерческая организация высшего и профессионального образования
«ПРИКАМСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
(АНО ВПО «ПСИ»)



Приложение № 1
к Рабочей программе дисциплины
«Психология стресса»

УТВЕРЖДЕН
Ученым советом АНО ВПО «ПСИ»
(протокол от 11.06.2025 № 03)
Председатель Ученого совета,
ректор

И.Ф. Никитина

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Рабочей программы дисциплины

«Психология стресса»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль – социальная психология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Пермь 2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных материалов (далее – ФОМ) является составной частью рабочей программы дисциплины «Психология стресса» (далее – дисциплина), сформирован для аттестации обучающихся Института в целях определения результатов освоения ими дисциплины и уровня сформированности компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины (представлены в таблице 1).

Оценочные материалы, составляющие настоящий фонд, используются при проведении оценочных процедур: промежуточной аттестации, форма которой установлена рабочей программой дисциплины.

2. ТЕМАТИКА ДИСЦИПЛИНЫ И ПРИМЕНЯЕМЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Разделы и (или) темы дисциплины, а также перечень оценочных материалов, применяемых в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Оценочные материалы, применяемые
в процедурах текущего контроля и промежуточной аттестации

Наименование разделов и (или) тем дисциплины	Код и наименование компетенции	Наименование оценочного материала, применяемого в процедуре текущего контроля (в т.ч. СРО)	Форма промежуточной аттестации/ наименование оценочного материала, применяемого в процедуре промежуточной аттестации
Раздел I. Методология и история изучения стрессовых состояний	ПК-5	дискуссия, круглый стол, практикум, деловая игра, эссе, тестовое задание	зачёт (выступление на конференции, подготовка доклада или статьи)
Раздел 2. Стресс и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	ПК-5		

3. ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результатом освоения дисциплины является установление одного из уровней сформированности компетенций: продвинутый, базовый, пороговый, допороговый (таблица 2). При демонстрации обучающимся указанных уровней сформированности компетенций (таблица 3) выставлена оценка «зачтено».

Таблица 2. Показатели и критерии уровней сформированности компетенций

ПК-5 Способен осуществлять просветительскую деятельность населения, в том числе, и работников социальной сферы, с целью повышения психологической компетентности, психологической культуры общества.	
ПК-5.1 Знает задачи, проблемы, принципы, формы, приемы и методы психологического просвещения национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы.	
ПК-5.2 Умет выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; анализировать обращения и запросы населения, органов социальной сферы осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов социальной сферы.	
ПК-5.3. Использовать современные методы, формы и средства, в том числе и активные в просветительской деятельности грамотно и доступно излагать информацию любым слоям населения.	
ПК-5.4 Владеть умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе просвещения населения, современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами	
Допороговый уровень	обучающийся не знает и не понимает: задачи, проблемы, принципы, формы, приемы и методы психологического просвещения национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы; не умеет выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; анализировать обращения и запросы населения, органов социальной сферы осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов социальной сферы; не может использовать современные методы, формы и средства, в том числе и активные в просветительской деятельности грамотно и доступно излагать информацию любым слоям населения; не владеет умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе просвещения населения, современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами.
Пороговый уровень	обучающийся с существенными ошибками знает задачи, проблемы, принципы, формы, приемы и методы психологического просвещения национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы; слабо умет выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; анализировать обращения и запросы населения, органов социальной сферы осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов социальной сферы; не достаточно использует современные методы, формы и средства, в том числе и активные в просветительской деятельности грамотно и доступно излагать информацию любым слоям населения; с ошибками владеет умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе

	просвещения населения, современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами
Базовый уровень	Обучающийся с незначительными ошибками знает задачи, проблемы, принципы, формы, приемы и методы психологического просвещения национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы. Не всегда точно умет выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; анализировать обращения и запросы населения, органов социальной сферы осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов социальной сферы. Может, не полном объеме, использовать современные методы, формы и средства, в том числе и активные в просветительской деятельности грамотно и доступно излагать информацию любым слоям населения. С незначительными ошибками владеет умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе просвещения населения, современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами
Продвинутый уровень	Обучающийся отлично знает задачи, проблемы, принципы, формы, приемы и методы психологического просвещения национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания задачи, решаемые конкретными органами и организациями социальной сферы. Хорошо умет выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; анализировать обращения и запросы населения, органов социальной сферы осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов социальной сферы. В полном объеме может использовать современные методы, формы и средства, в том числе и активные в просветительской деятельности грамотно и доступно излагать информацию любым слоям населения. Владеет умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе просвещения населения, современными технологиями работы с информацией, сетевыми ресурсами.

Таблица 3. Соответствие уровней освоения компетенций оценкам

Уровень освоения компетенций	Оценка уровня подготовки	Вербальный аналог
Допороговый уровень	2	неудовлетворительно (не зачет)
Пороговый уровень	3	удовлетворительно (зачет)
Базовый уровень	4	хорошо (зачет)
Продвинутый уровень	5	отлично (зачет)
Критерии оценки по результатам проведения зачета: оценка «зачтено»: обучающийся демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание материала, свободно выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, усвоивший основную и дополнительную литературу. Обучающийся выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне не ниже порогового; оценка «не зачтено»: обучающийся демонстрирует незнание материала, не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины. Обучающийся не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне ниже порогового.		

Дальнейшее освоение ОПОП невозможно без дополнительного изучения материала и подготовки к зачету.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

4.1. Оценочные материалы, применяемые в процедуре текущего контроля, промежуточной аттестации, критерии оценки

Оценка результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Психология стресса» предусмотрены следующие виды контроля:

-Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий с помощью следующих оценочных средств: дискуссия, круглый стол, практикум, деловая игра, эссе, тестовое задание

-Промежуточный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела (темы) курса в форме тестовых заданий (бланочное или электронное тестирование в учебных курсах ЭИОС Института).

Промежуточная аттестация осуществляется по завершению периода обучения с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине в форме зачета.

Срок проведения устанавливается по расписанию занятий, оценка успеваемости заносится в ведомость и в электронное портфолио обучающегося.

Итоговая оценка определяется по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по утвержденному расписанию, должны ликвидировать возникшую академическую задолженность в установленном порядке.

Форма проведения всех видов контроля успеваемости для лиц с инвалидностью и ОВЗ устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости лицам с инвалидностью и ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа или выполнения задания.

ПК-5 Способен осуществлять просветительскую деятельность населения, в том числе и работников социальной сферы, с целью повышения психологической компетентности, психологической культуры общества

1) Кому принадлежит введение понятия стресс?

Ответ: Ганс Селье

2) Назовите три стадии стресса по Г. Селье.

Ответ: стадия тревоги, стадия адаптации (резистентности), стадия истощения.

3) Как называется индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора (одним словом)?

Ответ: стрессоустойчивость.

4) Какое расстройство, возникает у людей, переживших или ставших свидетелями тяжелых травматических событий (война, насилие, катастрофы, террористические акты, несчастные случаи или смерть близких)?

Ответ: посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

5) Найдите соответствие стадии посттравматического стрессового расстройства с содержанием?

Стадии ПТСР		Содержание	
1	Реактивная стадия ПТСР	А	Больной испытывает сильный стресс и шок, вызванный травматическим событием. Чувствует страх, беспомощность, отчаяние, у него возникают разнообразные физические симптомы: потеря сознания и памяти, дрожь, потливость.
2	Расстройство адаптации	Б	Больной принимает произошедшее и ищет способы адаптации к новой жизни. Он ощущает чувство облегчения, уверенности, надежды. Улучшается аппетит, нормализуется сон, ослабевает боль.
3	Шоковая стадия	В	Пациент начинает осознавать происходящее и реагировать на происшествие. Он испытывает гнев, раздражение, тревогу, панику. Возникает бессонница, потеря аппетита, головные боли.
4	Стадия интеграции	Г	Человек понимает, что его жизнь кардинально изменилась. У него развивается депрессия, обостряется тревожность и беспокойство. Для этого этапа характерны такие физические проявления, как хроническая усталость, боли в теле, проблемы с пищеварением.

Ответ:

1	2	3	4
В	Г	А	Б

6) Дополните определения понятий «эустресс» и «дистресс»: эустресс – эмоционально _____ стрессы, дистресс – эмоционально _____ стрессы.

Ответ: положительные, отрицательные

7) Какой вид стресса описывает системная (биохимическая, физиологическая, психологическая и поведенческая) реакция организма человека на жизненную ситуацию, которую личность считает, как угрожающую в плане своего социального благополучия и при этом не видит легкой возможности для ее разрешения?

Ответ: психологический стресс.

Критерии оценки результатов тестирования

менее 55% правильных ответов – неудовлетворительно (не зачтено)

55 – 74% правильных ответов –удовлетворительно (зачтено)

75 – 94 % правильных ответов – хорошо (зачтено)

95 – 100% правильных ответов – отлично (зачтено)

4.2. Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 4 – Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Код компетенции	Оценочные средства	
	наименование раздела	вопросы и задания
УК-1	Раздел I. Методология и история изучения стрессовых состояний	Вопросы для подготовки к устному/письменному опросу. Задания для практического занятия (при подготовке к практическому занятию)

УК-2; УК-6	Раздел 2. Стресс и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	Вопросы для подготовки к устному/письменному опросу. Задания для практического занятия (при подготовке к практическому занятию)
------------	--	--