

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 02.06.2025 17:08:50

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7d4f52eb807dbb3cb96aebc9b4bda694afdda1fb7051

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.В.08 Психология стресса и эмоционального выгорания

Направление подготовки – 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль «Общая и специальная психология и педагогика в образовании»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – заочная

Нерюнгри, 2023

УТВЕРЖДЕНО на заседании
кафедры ПИМНО

« 05 » 04 2023 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой Мамадова Л.В.

« 05 » 04 2023 г.

СОГЛАСОВАНО: Эксперты:

Шахмалова И.Ж., к.п.н., доцент кафедры ПИМНО

Шахмалова И.Ж.

Ф.И.О., должность, организация, подпись

Шпиллер Т.В., старший преподаватель кафедры ПИМНО

Шпиллер Т.В.

Ф.И.О., должность, организация, подпись

СОСТАВИТЕЛИ:

Мамадова Л.В. к.п.н., доцент кафедры ПИМНО

Мамадова Л.В.

Ф.И.О., должность, организация, подпись

Кобазова Ю.В., к.псих.н., доцент кафедры ПИМНО

Кобазова Ю.В.

Ф.И.О., должность, организация, подпись

Паспорт фонда оценочных средств
Фонд оценочных средств по дисциплине Б1.В.08 Психология стресса и
эмоционального выгорания

10 семестр

№ п/ п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Требования к уровню усвоения компетенции	Наименование оценочного средства
	Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном контексте. Факторы, детерминирующие формирование синдрома эмоционального выгорания у педагога. Стадии развития синдрома и его влияние на личность профессионала. Причины возникновения психологического стресса	ПК-1.1. Имеет представление о месте, роли и значении психологии развития в системе психологического знания; законы, механизмы, детерминанты процесса психического развития. ПК-1.3. Обосновывает использование адекватных ситуаций и задач качественных и количественных методов психологического обследования ПК-2.1. Способен осуществлять анализ теоретических источников и выделять специфику педагогического сопровождения. ПК-2.3. Осуществляет психологическое просвещение по актуальным проблемам психического развития человека на разных этапах его развития, с учетом требований профессиональной этики ПК-4.1. Применяет современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, в том числе по проблемам	знать: причины, фазы и проявления синдрома эмоционального выгорания; методы его профилактики и преодоления; уметь: оценить степень сформированности симптомов и стадий синдрома у себя и других, разработать индивидуальную программу профилактики или преодоления эмоционального выгорания; владеть: навыками создания благоприятных условий профессиональной деятельности.	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, (внеауд.СРС)

		обучения, воспитания и развития обучающихся; осуществлять консультирование педагогов и преподавателей образовательных организаций при выборе психолого-педагогических технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся	
--	--	--	--

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

1. Тестирование

Часть 1

1. С какой стадии начинается стресс:
 - а) со стадии адаптации;
 - б) со стадии тревоги;
 - в) со стадии резистентности;
 - г) со стадии истощения?
2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса:
 - а) щитовидная железа;
 - б) поджелудочная железа;
 - в) мозговое вещество надпочечников; г) корковое вещество надпочечников?
3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:
 - а) положительный эмоциональный фон;
 - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
 - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
 - г) негативный прогноз на будущее?
4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс:
 - а) чрезмерная сила стресса;
 - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
 - г) недостаток нужной информации?
5. Что общего у биологического и психологического стресса:
 - а) участие гормонов надпочечников;
 - б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
 - в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
 - г) «размытые» временные рамки?
6. Укажите пример «психологического» стресса:
 - а) воспалительная реакция после ожога;
 - б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
 - в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
 - г) травма, связанная с падением.

Часть 2

1. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания:
 - а) к поведенческой;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к интеллектуальной;

г) к физиологической?

2. К какой форме проявления стресса относится головная боль:

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической?

3. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе:

- а) к изменению общего эмоционального фона;
- б) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в) к изменениям в характере;
- г) к невротическим состояниям?

4. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру:

- а) к низкому;
- б) к среднему;
- в) к высокому;
- г) к сверхвысокому?

5. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса: а) мысли;

- б) действия;
- в) чувства;
- г) последствия?

6. К какой из нижеперечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии:

- а) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
- б) мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
- в) прогнозы на основе психологических тестов;
- г) математические модели?

Часть 3

1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь:

- а) тревоги;
- б) адаптации;
- в) истощения;
- г) на любой из перечисленных?

2. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода:

- а) стадия адаптации;
- б) стадия тревоги;
- в) стадии истощения?

3. Какой уровень эмоционального возбуждения, согласно правилу Р. Йеркса и Дж. Додсона, соответствует эустрессу:

- а) отсутствие эмоций;
- б) средний уровень эмоционального возбуждения;

в) чрезмерно выраженные эмоции?

4. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях):

- а) слабый и короткий;
- б) слабый и длительный;
- в) сильный и короткий?

5. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека:

- а) уровень самооценки;
- б) характер человека;
- в) направленность психики;
- г) характер протекания беременности у матери?

6. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам:

- а) тип высшей нервной деятельности;
- б) родительские сценарии;
- в) условия труда;
- г) прогноз будущего?

7. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам:

- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б) общественный статус;
- в) условия труда;
- г) установки и ценности человека?

8. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего:

- а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б) характер протекания беременности у матери;
- в) черты личности;
- г) ранний детский опыт;

9. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу):

- а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- б) аккуратные и добродушные;
- в) спокойные и рассудительные;
- г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту?

10. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека:

- а) чувствительность рецепторов;
- б) тип высшей нервной деятельности;
- в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г) особенность процессов мышления;
- д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта?

11. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:

- а) стресса;

- б) внутреннего конфликта;
- в) депрессии?

12. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:

- а) физиологической концепции;
- б) биохимической концепции;
- в) психоаналитической концепции;
- г) когнитивной концепции;
- д) информационной концепции?

Рейтинг-контроль 2

Часть 1

1. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения:

- а) стресс, вызванный ошибками мышления;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
- в) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
- г) стресс, вызванный неадекватными родительскими программами?

2. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения:

- а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
- в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
- г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности?

3. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира:

- а) отрицание;
- б) сублимация;
- в) вытеснение;
- г) рационализация?

4. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации:

- а) никогда;
- б) должен;
- в) обязан;
- г) во что бы то ни стало?

5. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью:

- а) физиологические потребности; б) безопасности и стабильности; в) принадлежности; г) уважения и признания; д) самореализации?

6. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен:

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);

- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?

7. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долговременном плане:

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?

8. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы:

- а) к условиям жизни и работы;
- б) к межличностным факторам;
- в) к политическим и экономическим факторам;
- г) к чрезвычайным обстоятельствам?

9. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты:

- а) к области мудрого принятия;
- б) к области конструктивных действий;
- в) к области субъективных стрессов;
- г) к области саморегуляции?

Часть 2

1. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов: а) вредные характеристики производственной среды; б) тяжелые условия работы; в) отношения с руководством; г) чрезвычайные обстоятельства?

2. Какая причина стресса не характерна для труда шахтеров:

- а) условия замкнутого пространства;
- б) угольная пыль;
- в) низкая температура;
- г) ожидание возможной аварии?

3. Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам:

- а) срыв поставок продукции;
- б) длительная работа;
- в) высокий темп деятельности;
- г) повышенная ответственность;
- д) значительные физические нагрузки?

4. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин:

- а) низкая самооценка;
- б) неуверенность в себе;
- в) страх неудачи;
- г) нехватка знаний, умений и навыков?

5. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, – это:

- а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных

- эмоций, возникающих в связи со своей работой;
- б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);
- в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии?

6. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной:

- а) библиотекари;
- б) пилоты;
- в) шахтеры;

г) полицейские; д) журналисты?

7. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса:

- а) повышенная статическая нагрузка;
- б) изменение режима сна и бодрствования;
- в) эмоциональные переживания;
- г) уверенность в себе;
- д) неуверенность в себе?

8. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван неверно:

- а) ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
- б) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
- в) монотонный режим работы;
- г) низкая заработная плата?

9. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена – владельца компании:

- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б) некомпетентные подчиненные;
- в) недобросовестные партнеры;
- г) конкуренты;
- д) зависимость от своего начальника?

Рейтинг-контроль 3

Часть 1

1. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения:

- а) стресс, вызванный ошибками мышления;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
- в) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
- г) стресс, вызванный неадекватными родительскими программами?

2. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения:

- а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
- в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
- г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности?

3. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает

сложившуюся картину мира:

- а) отрицание;
- б) сублимация;
- в) вытеснение;
- г) рационализация?

4. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации:

- а) никогда;
- б) должен;
- в) обязан;
- г) во что бы то ни стало?

5. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью:

- а) физиологические потребности;
- б) безопасности и стабильности;
- в) принадлежности;
- г) уважения и признания;
- д) самореализации?

6. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен:

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?

7. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долгосрочном плане:

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?

8. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы:

- а) к условиям жизни и работы;
- б) к межличностным факторам;
- в) к политическим и экономическим факторам;
- г) к чрезвычайным обстоятельствам?

9. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты:

- а) к области мудрого принятия;
- б) к области конструктивных действий;
- в) к области субъективных стрессов;
- г) к области саморегуляции?

Часть 2

1. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов:

- а) вредные характеристики производственной среды;
- б) тяжелые условия работы;
- в) отношения с руководством;
- г) чрезвычайные обстоятельства?

2. Какая причина стресса не характерна для труда шахтеров:

- а) условия замкнутого пространства;
- б) угольная пыль;
- в) низкая температура;
- г) ожидание возможной аварии?

3. Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам:

- а) срыв поставок продукции;
- б) длительная работа;
- в) высокий темп деятельности;
- г) повышенная ответственность;
- д) значительные физические нагрузки?

4. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин:

- а) низкая самооценка;
- б) неуверенность в себе;
- в) страх неудачи;
- г) нехватка знаний, умений и навыков?

5. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, – это:

- а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
- б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);
- в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии?

6. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной:

- а) библиотекари;
- б) пилоты;
- в) шахтеры;
- г) полицейские;
- д) журналисты?

7. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса:

- а) повышенная статическая нагрузка;
- б) изменение режима сна и бодрствования;
- в) эмоциональные переживания;
- г) уверенность в себе;
- д) неуверенность в себе?

8. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван неверно:

- а) ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
- б) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
- в) монотонный режим работы;
- г) низкая заработная плата?

9. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена – владельца компании:
- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
 - б) некомпетентные подчиненные;
 - в) недобросовестные партнеры; г) конкуренты;
 - д) зависимость от своего начальника?

Часть 3

1. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг:
- а) к физическим;
 - б) к физиологическим;
 - в) к биохимическим;
 - г) к психологическим?
2. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь:
- а) к физическим;
 - б) к физиологическим;
 - в) к биохимическим;
 - г) к психологическим?
3. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж:
- а) к физическим;
 - б) к физиологическим;
 - в) к биохимическим;
 - г) к психологическим?
4. К какой разновидности антистрессорных методов относится биологическая обратная связь:
- а) к методам самопомощи;
 - б) к методам, требующим участия другого человека;
 - в) к техническим методам?
5. Какой из нижеприведенных методов не относится к организационным:
- а) усовершенствование орудий и средств труда;
 - б) воздействие цветом и функциональной музыкой;
 - в) разработка оптимальных режимов труда и отдыха;
 - г) рациональная организация рабочих мест?
6. Кто является основателем аутогенной тренировки:
- а) И. Шульц;
 - б) У.Джеймс;
 - в) А. Ромен;
 - г) Э. Джекобсон?
7. Какой из основных навыков аутогенной тренировки назван неверно:
- а) умение вызывать ощущение тяжести в конечностях;
 - б) умение вызывать ощущение тепла в конечностях;
 - в) умение вызывать ощущение тепла в эпигастральной области;
 - г) умение вызывать ощущение тепла в области лба?
8. Какой из перечисленных ниже антистрессорных методов основан на

совершенствовании поведенческих навыков:

- а) аутогенная тренировка;
- б) медитация;
- в) визуализация;
- г) активное слушание?

Итоговый тест по циклу «Психология стресса». Вариант 1.

1. Общей характеристикой всех психических состояний являются параметры:

А) силы, продолжительности, скорости, устойчивости, динамичности Б) физиологические, психофизиологические, психологические В) активационные, тонические, тензионные, временные

2. Кривые Йеркса-Додсона и В.Л. Марищука отражают:

А) процесс психологической адаптации к экстремальным условиям Б) физиологические закономерности высшей нервной деятельности В) психогенез психических расстройств

3. Эустресс объединяет стадии:

- А) первичного шока и тревоги
- Б) резистентности и истощения
- В) тревоги и резистентности

4. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии истощения является:

А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
Б) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств

В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания

5. К основным симптомам стресса, проявляющимся на психологическом уровне относят:

- А) ощущение враждебности со стороны окружающих
- Б) сексуальные проблемы
- В) повышенная способность к концентрации

6. Общими клиническими проявлениями острой стрессовой реакции являются:

А) выраженная вегетативная дисфункция, эмоциональные и поведенческие нарушения, изменения когнитивных функций, физическое напряжение
Б) дезориентация, социальное отчуждение, сужение кругозора, неприятие других точек зрения, враждебность или вербальная агрессивность

В) отчаяние или чувство безнадежности, бесцельная сверхактивность, неконтролируемая или чрезмерная скорбь, диссоциативный ступор, психогенная амнезия

7. К фактору риска возникновения ПТСР у детей и подростков относят:

- А) интровертированность
- Б) травмы головы у родителей
- В) мужской пол

8. К одному из основных критериев стратегий coping-поведения в стрессовой ситуации относится coping:

- А) эмоциональный проблемный
- Б) морально-волевой
- В) эмоциональный моторный
- Г) сенсорный

Итоговый тест по циклу «Психология стресса». Вариант 2.

1. Острую стрессовую реакцию выявляют у людей, переживших психическую травму или подвергшихся воздействию чрезвычайного фактора, не позднее:

- А) 24 часов после воздействия
- Б) 12 часов после воздействия
- В) 4 часа после воздействия
- Г) 2 часа после воздействия

2. К специфическим клиническим проявлениями острой стрессовой реакции относят:

- А) выраженную вегетативную дисфункцию, эмоциональные и поведенческие нарушения, изменения когнитивных функций, физическое напряжение
- Б) дезориентацию, социальное отчуждение, сужение кругозора, неприятие других точек зрения, враждебность или вербальную агрессивность

- В) раздражительную слабость, истощение, астению, снижение работоспособности и нарушения сна, повышенную аффективную лабильность, повышенную внушаемость

3. Одним из диагностических критериев ПТСР в соответствии с МКБ-10 является:

- А) психогенная амнезия (частичная или полная) в отношении важных аспектов периода воздействия стрессора или стойкие симптомы повышения психологической чувствительности или возбудимости
- Б) физиологическая реактивность в ситуациях, которые внешне или внутренне символизируют аспекты травматического события
- В) гипертрофированная реакция испуга

4. Стрессогенные факторы делятся по:

- А) характеру мотивации, характеру воздействия на органы чувств человека, по времени действия
- Б) силе психотравмирующего эффекта, продолжительности действия, скорости развития чрезвычайной ситуации
- В) видам чрезвычайных ситуаций, количеству жертв, числу пострадавших, размеру материального ущерба

5. Проявления эмоциональной напряженности в деятельности в экстремальных условиях включают нарушения:

А) когнитивной сферы, эмоционально-волевой сферы, морально-нравственной сферы, поведения Б) эмоционально-сенсорные, эмоционально-моторные, эмоционально-ассоциативные В) эмоционально-поведенческие, эмоционально-когнитивные, эмоционально-волевые

6. Реакция тревоги («аварийная») при стрессе:

- А) начинается через 6 часов и длится 24-48 часов
 Б) начинается через 1 час и длится до 12 часов
 В) начинается через несколько минут и длится до 3-4 суток

7. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии резистентности является:

- А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
 Б) многообразие психовегетативных расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств
 В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания

8. Формами реагирования на стрессовую ситуацию являются:

- А) гиперстеничный тип адаптивного поведения,
 гипостеничный тип адаптивного поведения,
 эксплозивный тип дезадаптивного поведения
 Б) импульсивный тип дезадаптивного поведения, тормозной тип дезадаптивного поведения,
 адаптивный тип поведения
 В) ажитированный тип дезадаптивного поведения, ступорозный тип дезадаптивного поведения

Процент выполненных тестовых заданий	Количество набранных баллов
91% - 100%	15
81% - 90%	13
71% - 80%	10
61% - 70%	7
51% - 60%	4
<50%	0

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени
М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

2. Перечень дискуссионных тем

Работа на практическом занятии

Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория

1. Предмет, задачи, основные понятия психологии стресса.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье
3. Физиологические проявления стресса
4. Понятие психологического стресса и дифференцировка стресса и других состояний
5. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса.
6. Историография концепции стресса
7. Теории и модели стресса
8. Составьте перечень методик по выявлению влияния стресса и эмоционального выгорания на здоровье личности. Оформите список в таблице:

Название методики	Суть методики	Цели методики	Области применения

Тема 2. Оценка уровня стресса и адаптационные возможности личности

1. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость.
2. Современные теории, концепции и модели стресса.
3. Стрессовая симптоматика по Водопьяновой (с.28);
4. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде.
5. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.
6. Проведите исследование адаптированности одного из членов вашей группы, используя следующие методики: «Опросник социальной адаптивности личности» (Поспелов О.Г.); «Опросник самоуважения» (Розенберг М.); «Опросник для оценки качества жизни» (Элиот Р.). Проведите психологическую интерпретацию полученных результатов. Напишите заключение.

Тема 3. Закономерности и динамика проявления стресса.

1. Изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе
2. Эмоциональные проявления стресса
3. Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса
4. Классическая динамика развития стресса
5. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
6. Описать и проанализировать поведение героев из драматических произведений и кинофильмов, действующих в ситуации фрустрации.

Тема 4. Формы проявления стресса и критерии его оценки Вопросы для обсуждения:

1. Развитие психологического стресса
2. Классификация форм проявления стресса.

3. Факторы, влияющие на развитие стресса.
4. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.
5. Используя монографию Ю.В. Щербатых «Психология стресса и методы коррекции», составить таблицу «Причины возникновения психологического стресса»

Субъективные причины возникновения стресса	Объективные причины возникновения стресса

Тема 5. Проявления профессиональных стрессов и их последствия Вопросы для обсуждения

1. Общие закономерности проявления профессиональных стрессов.
2. Виды профессиональных стрессов
3. Последствия длительного переживания стресса: неврозы; депрессии; психосоматическая проблема.
4. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы и другие
5. Разработайте программу профилактики эмоционального выгорания педагогических работников.

Тема 6. Профессиональный стресс и формы его переживания

1. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Самоукиной Н.В.
2. Источники профессионального стресса по Щербатых
3. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, мед.работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации.
4. Способы и приемы нейтрализации стресса.
5. Составьте веб-квест по теме «Модели профилактических программ на предприятиях».

Тема 7. Эмоциональный стресс. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство

1. Понятие об эмоциональном стрессе;
2. Формы проявления эмоционального стресса;
3. Представление об аутогенной тренировке.
4. Посттравматический синдром: острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР, ПТСР).
5. Составьте программу аутогенной тренировки.
6. Подберите три музыкальных произведения, которые могут быть использованы для проведения сеансов релаксации.

Тема 8. Оптимизация и управление стрессом.

1. Подходы к нейтрализации стресса. Методы регуляции стресса;
2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса;
3. Понятие о копинге. Копинг-поведение и стресс;
4. Стресс и стрессовые ситуации;
5. Копинг-стратегии в стрессовой ситуации;
6. Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами
7. Выполните упражнения, направленные на осознание системы жизненных целей, используя следующие методики: «Управление целями по Ш. Гавайн», «Планирование жизни по М.Шлепецкому», «Три года» Д.Рейнуотер.

Тема 9. Редуцирование ситуации стресса посредством копинг-стратегий»

1. Копинг-стратегии как способы снижения стресса и адаптивного функционирования

2. Представление о копинге как комплексном ответе на стресс:
3. Виды копинг-поведения и его механизмы
4. Варианты проявления копинг-стратегий.
5. Разработайте проект оформления кабинета психологической разгрузки в школе.

Тема 10. Управление стрессом. Стресс менеджмент.

1. Понятие управления стрессом
2. Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса
3. Стресс менеджмент: управление стрессогенностью, управление психическими состояниями, саморегуляция; самовосстановление и его средства
4. Повышение стрессоустойчивости: средства и методы
5. Алгоритм управления стрессом
6. Тип личности по реакции реагирования на стресс
7. Ресурсные концепции стресса. Прогрессивная релаксация Э.Джейкобсона.
8. Разработайте сценарий деловой игры или психологического тренинга по профилактики стрессов и эмоционального выгорания педагогических работников с использованием экспресс-методик регуляции эмоционального состояния.

Критерии оценки:

При оценке ответа студента используются следующие *критерии*:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

0 баллов – работа не выполнена.

1 балл – ставится при условии, если студент демонстрирует, лишь поверхностный уровень выполнения работы, путается в психолого-педагогических понятиях по проблеме или использует недостаточное количество литературных источников, на заданные вопросы отвечает нечетко и неполно, в содержании работы допущены принципиальные ошибки. Указанные недостатки должны быть позднее ликвидированы в виде добора баллов, в рамках установленного преподавателем графика.

2 балла – ставится при условии, если студент демонстрирует, лишь средний уровень выполнения работы, на заданные вопросы отвечает неполно, в содержании работы допущены непринципиальные ошибки. Указанные недостатки должны быть позднее ликвидированы в виде добора баллов, в рамках установленного преподавателем графика.

3 балла – ставится тогда, когда студент выполнил работу, твердо знает материал, верно отвечает на заданные вопросы, владеет первоисточниками, в содержании работы допущены непринципиальные ошибки, которые должны быть позднее ликвидированы в ходе промежуточной аттестации.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени
М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

3. Аттестационная работа

Комплект заданий для самостоятельной работы студентов

- СРС 1.** Психология здоровья как новое научное направление
- СРС 2.** Психологическое здоровье как системное понятие
- СРС 3.** Психология профессионального здоровья
- СРС 4.** Стресс и работа. Стрессы в управленческой деятельности.
- СРС 5.** Синдром эмоционального выгорания.
- СРС 6.** Острое и посттравматическое стрессовое расстройство
- СРС 7.** Классификация типов ресурсов преодоления стресса и эмоционального выгорания.
- СРС 8.** Позитивное мышление и его влияние на здоровье.
- СРС 9.** Психология здорового образа жизни.
- СРС 10.** Методы развития ресурсов стрессоустойчивости

Критерии оценивания.

Критерии оценки:

0 баллов – работа не выполнена.

1 балл – ставится при условии, если студент демонстрирует, лишь поверхностный уровень выполнения работы, путается в психолого-педагогических понятиях по проблеме или использует недостаточное количество литературных источников, на заданные вопросы отвечает нечетко и неполно, в содержании работы допущены принципиальные ошибки. Указанные недостатки должны быть позднее ликвидированы в виде добора баллов, в рамках установленного преподавателем графика.

3 балла – ставится при условии, если студент демонстрирует, лишь средний уровень выполнения работы, на заданные вопросы отвечает неполно, в содержании работы допущены непринципиальные ошибки. Указанные недостатки должны быть позднее ликвидированы в виде добора баллов, в рамках установленного преподавателем графика.

4 балла – ставится тогда, когда студент выполнил работу, твердо знает материал, верно отвечает на заданные вопросы, владеет первоисточниками, в содержании работы допущены непринципиальные ошибки, которые должны быть позднее ликвидированы в ходе промежуточной аттестации.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени
М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

4. Комплект заданий для написания контрольной работы

1. Составьте веб-квест по теме «Современные теории, концепции и модели стресса».
2. Составьте таблицу по теме: «Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы и другие».
3. Проанализируйте фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения. Составьте рекомендации по копинг-стратегиям в стрессовой ситуации.
4. Составьте «Алгоритм управления стрессом»
5. Составьте памятку для педагогов «Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса»

Критерии оценки:

Соответствие содержания вопросам.

Глубина проработки материала.

Правильность и полнота использования источников.

Грамотность написания.

Соответствие оформления контрольной работы стандартам.

Объем списка литературы не менее 5 источников.

Наиболее характерными стилистическими особенностями текста письменной работы, изложенной научным стилем, являются:

- 1) строгая последовательность изложения;
- 2) полная согласованность между собой смежных предложений, в особенности располагающихся в разных абзацах;
- 3) недопустимость двойственного толкования текста и передача ключевых мыслей в безличной форме.

Критерии оценивания.

0 баллов – контрольная работа не выполнен.

7 баллов – ставится при условии, если студент демонстрирует, лишь средний уровень выполнения работы, на заданные вопросы отвечает неполно, в содержании работы допущены не принципиальные ошибки.

15 баллов – ставится в случае соответствия содержания заданиям; проявления глубины, оригинальности и научности суждений; показан высокий уровень освоения студентом учебного материала; студент проявил умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач; присутствует обоснованность и четкость изложения ответа; работа содержит обобщенные выводы и рекомендации; активно использованы электронные образовательные ресурсы.