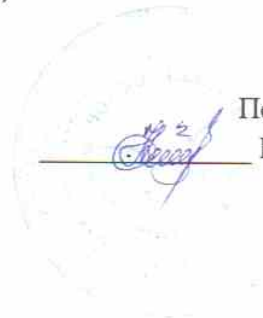


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарев Александр Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.04.2023 15:05:44
Уникальный программный ключ:
b4d9d809cd665c8cfd4389f1f19bb59ee6a0c0f9

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Институт социальных и гуманитарных знаний»
ЧОУ ВО «ИСГЗ»



«Утверждаю»
Первый проректор
Н.Т. Димитриева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.05 Психология стресса

Общий объем дисциплины по учебному плану 3 (zet) 108 (часов)

по направлению подготовки **37.03.01 «Психология»**

ФГОС ВО утвержден приказом МО и Н РФ от 29 июля 2020г. № 839

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Нормативный срок освоения программы – 4 года

Форма обучения - очная, очно-заочная

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель курса:

- познакомить студентов с системным представлением о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях;
- познакомить студентов с основными сведениями по истории и теории психологии стресса;
- обучить студентов приемам и техникам психопрофилактики и психокоррекции стресса;
- воспитывать у студентов навыки здорового образа жизни, психогигиены эмоциональных состояний, формировать культуру общения и поведения.

Задачи курса:

- дать студентам знания об основных понятиях, направлениях и теориях психологии стресса;
- сформировать у студентов умение проводить психодиагностику стресса и состояний сниженной работоспособности;
- обучить студентов приемам психопрофилактики и психокоррекции стресса;
- сформировать у студентов положительную мотивацию на использование методов профилактики и преодоления последствий стресса в профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Психология стресса» относится к части рабочего учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 37.03.01 Психология, составленного в соответствии с ФГОС ВО Психология. Дисциплина «Психология стресса» базируется на знаниях, полученных в ходе изучения дисциплин «Введение в профессию»; «Современные теории социализации». Основные положения дисциплины могут быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: «Психология экстремальных ситуаций»; «Психология кризисных состояний», «Психология и терапия посттравматических стрессовых расстройств».

3. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Психология стресса» студент должен обладать следующими компетенциями:

№ п/п	Категория (группа) профессиональных компетенций	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
1	Психологическое консультирование	ПК-2. способность к групповому и индивидуальному психологическому консультированию клиентов.	ПК-2.1. Владеет знанием стандартных базовых процедур группового и индивидуального консультирования клиентов ПК-2.2. Демонстрирует умение осуществлять групповое и индивидуальное взаимодействие с клиентом(-ми) в процессе психологического консультирования
2	Разработка программ психологического сопровождения	ПК-4. способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня	ПК- 4.1. Демонстрирует умение осуществлять отбор и применение психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей количественной и

	развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования клиентов.	качественной обработкой данных ПК – 4.2. Владеет навыками психологической диагностики, прогнозирования изменения и динамики психического развития и функциональных состояний клиента с целью гармонизации его психического функционирования.
--	---	--

4. Содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 (zet) 108 (академ. часов), в т.ч. на контактную работу обучающихся с преподавателем на очной форме обучения выделено 66 академ. часов, а на самостоятельную работу студентов – 6 академ. часов. На очно-заочной форме обучения на контактную работу обучающихся с преподавателем выделено 50 академ. часов, а на самостоятельную работу студентов – 22 академ. часа. Форма контроля – экзамен.

Содержание дисциплины, структурированное по темам очная форма обучения

Наименование тем/разделов	ВСЕГО по теме (ак.ч.)	Аудиторные			СРС				
		Всего (ак.ч)	Лек.	Практ./ Сем.	Всего (ак.ч.)	Реферат	Эссе	Контрольная работа	Самостоятельное изучение учебной литературы
Тема 1. Концепции психологического стресса. Эндогенные и экзогенные факторы стресса. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	8	6	2	4	2	-	-	2	-
Тема 2. Чрезвычайные обстоятельства и их влияние на стресс. Реагирование в чрезвычайных ситуациях. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	8	8	4	4	-	-	-	-	-
Тема 3.	6	6	2	4	-	-	-	-	-

Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор. Воспитание стрессоустойчивости. Код компетенции: ПК-2, ПК-4										-
Тема 4. Эмоциональная устойчивость. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	6	6	2	4	-	-	-	-	-	-
Тема 5. Психодиагностика и прогноз развития стресса. Типы и последствия стресса. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	6	6	2	4(2*)	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Синдром профессионального выгорания. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	8	8	4	4	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Психокоррекция стрессовых расстройств. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	10	8	4	4	2	-	-	-	-	2
Тема 8. Причины конфликтов в контексте структуры личности. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	6	6	2	4	-	-	-	-	-	-
Тема 9**. Классификация конфликтов. Предупреждение и разрешение внутренних конфликтов. Профилактика стресса. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	6	6	2	4 (2**)	-	-	-	-	-	-
Тема 10. Межличностные и межгрупповые конфликты. Переговоры и практические действия как способ разрешения конфликтов.	8	6	2	4	2	2	-	-	-	-

Код компетенции: ПК-2, ПК-4									
Промежуточный контроль Экзамен	36								
ИТОГО	108	66	26	40	6	2	-	2	2

Значком (*) отмечены темы интерактивных занятий

Значком (**) отмечены темы практической подготовки

Очно-заочная форма обучения

Наименование тем/разделов	ВСЕГО по теме (ак.ч.)	Аудиторные занятия			СРС				
		Всего (ак.ч)	Лек.	Практ./Сем.	Всего (ак.ч.)	Реферат	Эссе	Контрольные работы	Самостоятельное изучение учебной литературы
Тема 1. Концепции психологического стресса. Эндогенные и экзогенные факторы стресса. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	8	6	2	4	2	-	-	2	-
Тема 2. Чрезвычайные обстоятельства и их влияние на стресс. Реагирование в чрезвычайных ситуациях. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	8	6	2	4	2	-	-	-	2
Тема 3. Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор. Воспитание стрессоустойчивости. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	6	4	2	2	2	2	-	-	-
Тема 4. Эмоциональная устойчивость. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	6	4	2	2	2	-	-	-	2
Тема 5*.	6	4	2	2(2*)	2	-	-	2	

Психодиагностика и прогноз развития стресса. Типы и последствия стресса. Код компетенции: ПК-2, ПК-4										-
Тема 6. Синдром профессионального выгорания. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	6	4	2	2	2	-	-	-		2
Тема 7. Психокоррекция стрессовых расстройств. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	8	6	2	4	2	-	-	-		2
Тема 8. Причины конфликтов в контексте структуры личности. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	6	4	-	4	2	2	-	-		-
Тема 9**. Классификация конфликтов. Предупреждение и разрешение внутренних конфликтов. Профилактика стресса. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	8	6	2	4 (2**)	2	2	-	-		-
Тема 10. Межличностные и межгрупповые конфликты. Переговоры и практические действия как способ разрешения конфликтов. Код компетенции: ПК-2, ПК-4	10	6	2	4	4	2	-	-		2
Промежуточный контроль Экзамен	36									
ИТОГО	108	50	18	32	22	8	-	4		10

Значком (*) отмечены темы интерактивных занятий

Значком (**) отмечены темы практической подготовки

4.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела
1.	Тема 1. Концепции психологического стресса. Эндогенные и экзогенные факторы стресса.	Концепция стресса Г.Селье. Идеи Р.Лазаруса. Теория установки Д.Н.Узнадзе. Внутренние установки и внешние ситуации как стрессоры. Эндогенные и экзогенные факторы стресса. Учение А.А.Ухтомского о доминанте как психофизиологической основе стресса.
2.	Тема 2. Чрезвычайные обстоятельства и их влияние на стресс. Реагирование в чрезвычайных ситуациях.	Причины и типология чрезвычайных обстоятельств и их влияние на стресс. Способы реагирования в чрезвычайных ситуациях. Психологическая настройка. Действие вопреки стрессу. Активность. Отечественный и зарубежный опыт реагирования в чрезвычайных ситуациях. Проявления стресса. Посттравматический стресс. Типология стрессовых расстройств.
3.	Тема 3. Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор. Воспитание стрессоустойчивости.	Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор. Идеи Л.И.Божович о волевой регуляции. Воспитание внимательности, силы воли и самоконтроля. Работы Н.М.Пейсахова. Интерес и чувство долга как основа целеполагания. Картина мира, внутренние установки и жизненный опыт как основа стрессоустойчивости. Воспитание стрессоустойчивости. Тайм-менеджмент.
4.	Тема 4. Эмоциональная устойчивость.	Эмоциональная устойчивость. Идеи К.К.Платонова. Виды психологического давления: эмоциональное, информационное, мотивационное, поведенческое. Противостояние психологическому давлению.
5.	Тема 5*. Психодиагностика и прогноз развития стресса. Типы и последствия стресса.	Объективные методы оценки уровня стресса Прогноз уровня стресса. Классическая динамика развития стресса Влияние ценностных ориентаций на уровень стресса. Типология ценностей Д.А.Леонтьева. Психодиагностика и прогноз развития стресса. Методика Ч.Спилбергера-Ю.Л.Ханина. Типы стресса. Идеи В.Н.Мясищева о неврозах. Формы проявления стресса. Негативные последствия длительного стресса.
6.	Тема 6. Синдром профессионального выгорания.	Профессиональные стрессы. Синдром профессионального выгорания как дезадаптационный феномен. Идеи И.М.Сеченова о роли ЦНС в явлениях утомления. Эмоциональное выгорание в трудах отечественных и зарубежных ученых.
7.	Тема 7. Психокоррекция стрессовых расстройств.	Развитие навыков антиципации в подходе В.Д.Менделевича как один из путей психологической работы со стрессовыми расстройствами. Принципы психотерапии стрессовых расстройств. Понятие

		жизненной перспективы в трудах К.А.Абульхановой-Славской.
8.	Тема 8. Причины конфликтов в контексте структуры личности.	Особенности структуры личности как источник внутренних конфликтов. Противоречивые мотивы как источник конфликтов. Зависимость от социального одобрения как причина внутренних конфликтов личности и стресса. Концепция личности А. Ф. Лазурского. Концепция личности В.Н. Мясищева (психология отношений). Концепция А.Н. Леонтьева (теория деятельности). Концепция личности С.Л. Рубинштейна (философско-психологическая). Концепция личности А. Г. Ковалева. Концепция интегральной индивидуальности В. С. Мерлина. Концепция динамической структуры личности К.К. Платонова. Концепция личности Д. Н. Узнадзе (установки). Структура конфликтов и их соответствие со структурой личности человека. Причины конфликтов в контексте структуры личности, ее интересов, доступной информации, установок, поступков, связей, воли и активности. Структура конфликтов и их типы. Внутренние и внешние конфликты.
9.	Тема 9**. Классификация конфликтов. Предупреждение и разрешение внутренних конфликтов. Профилактика стресса.	Классификация конфликтов. Предупреждение и разрешение внутренних конфликтов. Конфликт как противоборство интересов. Гармоничные взаимодействия как антитеза конфликтам. Профилактика стресса.
10.	Тема 10. Межличностные и межгрупповые конфликты. Переговоры и практические действия как способ разрешения конфликтов.	Межличностные и межгрупповые конфликты, их типология и мотивы. Переговоры и конкретные действия как способ разрешения конфликтов. Понятие социального конфликта у В.А.Соснина. Практические действия как продуктивная стратегия разрешения конфликтов.

6. Практические занятия (семинары)

№ п/п	№ темы (раздела)	Тематика практических занятий (семинаров)	ОФО/ОЗФО (ч.)
1.	Тема 1. Концепции психологического стресса. Эндогенные и экзогенные факторы стресса.	Концепция стресса Г.Селье. Идеи Р.Лазаруса. Теория установки Д.Н.Узнадзе. Внутренние установки и внешние ситуации как стрессоры. Эндогенные и экзогенные факторы стресса. Учение А.А.Ухтомского о доминанте как психофизиологической	4/4

		основе стресса.	
2.	Тема 2. Чрезвычайные обстоятельства и их влияние на стресс. Реагирование в чрезвычайных ситуациях.	Причины и типология чрезвычайных обстоятельств и их влияние на стресс. Способы реагирования в чрезвычайных ситуациях. Психологическая настройка. Действие вопреки стрессу. Активность. Отечественный и зарубежный опыт реагирования в чрезвычайных ситуациях. Проявления стресса. Посттравматический стресс. Типология стрессовых расстройств.	4/4
3.	Тема 3. Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор. Воспитание стрессоустойчивости.	Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор. Идеи Л.И.Божович о волевой регуляции. Воспитание внимательности, силы воли и самоконтроля. Работы Н.М.Пейсахова. Интерес и чувство долга как основа целеполагания. Картина мира, внутренние установки и жизненный опыт как основа стрессоустойчивости. Воспитание стрессоустойчивости. Тайм-менеджмент.	4/2
4.	Тема 4. Эмоциональная устойчивость.	Эмоциональная устойчивость. Идеи К.К.Платонова. Виды психологического давления: эмоциональное, информационное, мотивационное, поведенческое. Противостояние психологическому давлению.	4/2
5.	Тема 5*. Психодиагностика и прогноз развития стресса. Типы и последствия стресса.	Объективные методы оценки уровня стресса Прогноз уровня стресса. Классическая динамика развития стресса Влияние ценностных ориентаций на уровень стресса. Типология ценностей Д.А.Леонтьева. Психодиагностика и прогноз развития стресса. Методика Ч.Спилбергера-Ю.Л.Ханина. Типы стресса. Идеи В.Н.Мясищева о неврозах. Формы проявления стресса. Негативные последствия длительного стресса.	4(2*)/2 (2*)
6.	Тема 6. Синдром профессионального выгорания.	Профессиональные стрессы. Синдром профессионального выгорания как дезадапционный феномен. Идеи И.М.Сеченова о роли ЦНС в явлениях утомления. Эмоциональное выгорание в трудах отечественных и зарубежных ученых.	4/2
7.	Тема 7. Психокоррекция стрессовых расстройств.	Развитие навыков антиципации в подходе В.Д.Менделевича как один из путей психологической работы со стрессовыми расстройствами. Принципы психотерапии стрессовых расстройств. Понятие жизненной перспективы в трудах К.А.Абульхановой-Славской.	4/4

8.	Тема 8. Причины конфликтов в контексте структуры личности.	Особенности структуры личности как источник внутренних конфликтов. Противоречивые мотивы как источник конфликтов. Зависимость от социального одобрения как причина внутренних конфликтов личности и стресса. Структура конфликтов и их соответствие со структурой личности человека. Причины конфликтов в контексте структуры личности, ее интересов, доступной информации, установок, поступков, связей, воли и активности. Структура конфликтов и их типы. Внутренние и внешние конфликты.	4/4
9.	Тема 9**. Классификация конфликтов. Предупреждение и разрешение внутренних конфликтов. Профилактика стресса.	Классификация конфликтов. Предупреждение и разрешение внутренних конфликтов. Конфликт как противоборство интересов. Гармоничные взаимодействия как антитеза конфликтам. Профилактика стресса.	4/4
10.	Тема 10. Межличностные и межгрупповые конфликты. Переговоры и практические действия как способ разрешения конфликтов.	Межличностные и межгрупповые конфликты, их типология и мотивы. Переговоры и практические действия как способ разрешения конфликтов. Понятие социального конфликта у В.А.Соснина. Практические действия как продуктивная стратегия разрешения конфликтов.	4/4
	Итого		40/32

Значком (*) отмечены темы интерактивных занятий

Значком (***) отмечены темы практической подготовки

Интерактивные занятия

№ п/п	№ раздела (темы)	Форма и её описание	ОФО/ОЗФО ак.ч.
1.	Тема 5. Психодиагностика и прогноз развития стресса.	Дискуссия по теме: стресс как отражение угрозы психологическим ценностям личности. Прогноз и развитие стресса. Тревожность как результат стресса. Методика Ч.Спилбергера-Ю.Л.Ханина	2*
	Итого		2

Практическая подготовка

№ п/п	№ раздела (темы)	Форма и её описание	ОФО/ОЗФО ак.ч.
1.	<u>Тема 9.</u> Классификация конфликтов. Предупреждение и разрешение внутренних конфликтов. Профилактика стресса.	Разработка программы профилактики стресса под руководством преподавателя. Разработка практических рекомендаций.	2**
	Итого		2

5. Лабораторный практикум

Не предусмотрен.

№ п/п	№ темы (раздела)	Наименование лабораторных работ	zet/ак.ч.
1.		не предусмотрен	

7. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

Темы и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Время на подготовку, час. ОФО/ОЗФО	Форма СРС	Форма контроля
<u>Тема 1.</u> Концепции психологического стресса. Эндогенные и экзогенные факторы стресса.	2/2	Изучение лит-ры, подготовка к контрольной работе, подготовка плана-конспекта	Контрольная работа
<u>Тема 2.</u> Чрезвычайные обстоятельства и их влияние на стресс. Реагирование в чрезвычайных ситуациях.	-/2	Изучение лит-ры, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре
<u>Тема 3.</u> Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор. Воспитание стрессоустойчивости.	-/2	Подготовка реферата	Выборочный опрос на семинаре
<u>Тема 4.</u> Эмоциональная устойчивость.	-/2	Изучение лит-ры, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре
<u>Тема 5*.</u> Психодиагностика и прогноз развития стресса. Типы и последствия стресса.	-/2	Изучение лит-ры, подготовка к контрольной работе	Контрольная работа
<u>Тема 6.</u>	-/2	Изучение лит-ры,	Выборочный опрос на

Синдром профессионального выгорания.		подготовка семинару	семинаре
Тема 7. Психокоррекция стрессовых расстройств.	2/2	Изучение лит-ры, подготовка семинару	Выборочный опрос на семинаре
Тема 8. Причины конфликтов в контексте структуры личности.	-/2	Подготовка реферата	Выборочный опрос на семинаре
Тема 9**. Классификация конфликтов. Предупреждение и разрешение внутренних конфликтов. Профилактика стресса.	-/2	Подготовка реферата	Выборочный опрос на семинаре
Тема 10. Межличностные и межгрупповые конфликты. Переговоры и практические действия как способ разрешения конфликтов.	2/2	Подготовка реферата	Выборочный опрос на семинаре
ИТОГО	6/22		

8. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Литература (номера источников)
1	Тема 1. Концепции психологического стресса. Эндогенные и экзогенные факторы стресса.	ПК-2, ПК-4	Контрольная работа, опрос на семинаре	[1-4] основ. лит. [1-2] доп. лит.
2	Тема 2. Чрезвычайные обстоятельства и их влияние на стресс. Реагирование в чрезвычайных ситуациях.	ПК-2, ПК-4	опрос на семинаре	[1-4] основ. лит. [1-2] доп. лит.
3	Тема 3. Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор. Воспитание стрессоустойчивости.	ПК-2, ПК-4	Реферат, опрос на семинаре	[1-4] основ. лит. [1-2] доп. лит.
4	Тема 4. Эмоциональная устойчивость.	ПК-2, ПК-4	опрос на семинаре	[1-4] основ. лит. [1-2] доп. лит.

5	Тема 5. Психодиагностика и прогноз развития стресса. Типы и последствия стресса.	ПК-2, ПК-4	Контрольная работа, опрос на семинаре	[1-4] основ. лит. [1-2] доп. лит.
6	Тема 6. Синдром профессионального выгорания.	ПК-2, ПК-4	опрос на семинаре	[1-4] основ. лит. [1-2] доп. лит.
7	Тема 7. Психокоррекция стрессовых расстройств.	ПК-2, ПК-4	опрос на семинаре	[1-4] основ. лит. [1-2] доп. лит.
8	Тема 8. Причины конфликтов в контексте структуры личности.	ПК-2, ПК-4	Реферат, опрос на семинаре	[1-4] основ. лит. [1-2] доп. лит.
9	Тема 9. Классификация конфликтов. Предупреждение и разрешение внутренних конфликтов.	ПК-2, ПК-4	опрос на семинаре	[1-4] основ. лит. [1-2] доп. лит.
10	Тема 10. Межличностные и межгрупповые конфликты. Переговоры и практические действия как способ разрешения конфликтов.	ПК-2, ПК-4	Реферат, опрос на семинаре	[1-4] основ. лит. [1-2] доп. лит.
	Промежуточный контроль	ПК-2, ПК-4	вопросы к экзамену	

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Основная литература

- 1.Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебное пособие: / Г.С. Абрамова. – Москва: Прометей, 2018. – 541 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483174>(дата обращения: 14.10.2020). – ISBN 978-5-906879-70-7. – Текст: электронный.
- 2.Конфликтология: учебник/под ред. В.П. Ратникова. – 3-е изд., перераб и доп. – М.: ЮНИТИ, 2015. – 543 с.
- 3.Одинцова, М.А. Психология стресса: учебник и практикум/М.А. Одинцова, Н.Л.Захарова. – М.: Юрайт, 2022. – 299с.

4. Пичугин, В.Г. Психология влияния в управлении персоналом: учебное пособие: / В.Г. Пичугин; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Москва: Прометей, 2020. – 145 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576136> (дата обращения: 14.10.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907244-11-5. – Текст: электронный.

Дополнительная литература

1. Фесенко, О.П. Практикум по конфликтологии, или Учимся разрешать конфликты/О.П. Фесенко, С.В. Колесникова. – М.: Флинта, 2015. – 128 с.

2. Леонов, Н.И. Психология конфликта: методы изучения конфликтов и конфликтного поведения: учебник для вузов /Н.И. Леонов. – 3-е изд., перераб и доп. – М.: Юрайт, 2022. – 264с.

10. Программное обеспечение (в т.ч. лицензионное)

- Microsoft Windows 10;
- Microsoft Windows 8;
- Microsoft Office.

11. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <https://dvs.rsl.ru>
- Официальная Россия <http://www.gov.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
- Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» <http://ecsocman.hse.ru>
- Портал Архивы России Федерального архивного агентства <http://www.rusarchives.ru/>
- Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) Многофункциональная информационно-поисковая система Российской академии образования <http://elib.gnpbu.ru/>
- Российский научный фонд (РНФ) <http://rscf.ru/ru>
- БД ИНИОН РАН http://inion.ru/resources/bazy_dannykh-inion-ran/
- КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>
- Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки (ГПИИБ) России <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib>
- Библиотека учебной и научной литературы <http://sbiblio.com/>
- Научная электронная библиотека (НЭБ) «ELIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- <http://www.psytolerance.info> – психологические информационные сборники;
- <http://www.narotiv.ru> - Сборники научных статей по психологии;
- <http://www.psychological.ru> – Практическая психология;
- <http://www.vorpsy.ru> – Вопросы психологии;
- <http://www.psyedu.ru> – Психологическая наука и образование;
- <http://www.courier.com.ru> – Курьер образования
- <http://www.bookap.by.ru> – библиотека психологической литературы разных направлений;

- <http://magazine.mospsy.ru> – Московский психологический журнал;
- PSY.Iseptember.ru – Ежедневник «Школьный психолог»;
- <http://www.psicholras.ru/08.shtml> – Психологический журнал;
- http://www.vlad_sadovsk.chat.ru/article.htm - Психологический вестник.
- URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n3-11/320-kornilova11.html>

Психологические исследования: электронный научный журнал. 2010. №3 (11).

- www.rospsy.ru – Сайт федерального общества педагогов-психологов.

Нормативные документы, информация о конференциях и съездах, решениях по вопросам психологии в образовании.

– www.vorpsy.ru - Сайт журнала «Вопросы психологии». Удобный поиск по разделам (дисциплинам), темам и авторам статей.

– www.Psy.Iseptember.ru – Портал издательского дома «Первое сентября», газета «Школьный психолог». Статьи - публикации документов, касающихся психологической службы образования; методические рекомендации.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекции: лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием;

Семинарские занятия: аудитории для практических и семинарских занятий с переносным, мультимедийным оборудованием;

Самостоятельная работа: аудитория для самостоятельной работы, читальный зал.

13. Методические указания по освоению дисциплины (для обучающихся):

Реферат

Реферат является формой контроля знаний студентов и представляет собой письменное выполнение определенных заданий.

Целью выполнения реферата является систематизация и углубление знаний, полученных в результате лекционных и практических занятий, самостоятельного изучения учебной и специальной литературы, а также приобретение практических навыков самостоятельного разбора деловых ситуаций.

В процессе выполнения реферата студент должен показать высокий уровень теоретической подготовки, проявить способности к проведению исследований и решению прикладных проблем, выдвигаемых практикой.

Ключевым требованием при подготовке реферата выступает творческий подход, умение обрабатывать и анализировать информацию, делать самостоятельные выводы, обосновывать целесообразность и эффективность предлагаемых решений, четко и логично излагать свои мысли.

При подготовке реферата используется основная и дополнительная рекомендуемая литература и прочие источники, которые студент должен выбрать самостоятельно.

Обсуждение рефератов проводится на семинарском занятии. Студент выступает с кратким сообщением по теме реферата, по результатам которого в группе проводится дискуссия.

После обсуждения работа студента оценивается преподавателем.

Контрольная работа.

Контрольная работа является одним из видов промежуточного контроля знаний студентов и является одновременно формой отчетности по одному или нескольким разделам учебной дисциплины. *Основные задачи контрольной работы:* углубление знаний по выбранной теме; развитие навыков работы с учебной и научной литературой; формирование компетенций студентов.

Контрольные работы выполняются в сроки, предусмотренные учебным планом и графиком учебного процесса. Проверку (рецензирование) контрольных работ осуществляет преподаватель кафедры, который проводит учебные занятия по данной учебной дисциплине. Тематика контрольных работ должна быть актуальной, соответствовать современному состоянию и перспективам развития психологической науки и практики, а также периодически обновляться.

По своему содержанию контрольная работа должна представлять последовательное и развернутое изложение психологической проблемы. Раскрытие темы контрольной работы должно быть полным и носить развернутый характер. Она должна представлять собой логичный содержательный текст. Необходимо соблюдать в тексте примерно равное соотношение объема текста рассматриваемых вопросов. В конце контрольной работы приводится полный библиографический перечень использованных источников: литературы (в алфавитном порядке) и Интернет-ресурсов (после литературы). Все разделы работы должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязаны.

Самостоятельное изучение литературы

Успешное освоение курса предполагает активное, творческое участие студента путем планомерной, повседневной работы.

Самостоятельное изучение литературы нацелено на:

- закрепление знаний и умений, изученных в рамках аудиторной работы;
- расширение и углубление знаний по отдельным темам;
- освоение умений самопознания и саморазвития.

Ресурсы сети Интернет содержат научные, научно-популярные и аналитические статьи, обзоры, обсуждение проблем, форумы по теме дисциплины Корпоративные информационные системы. Рекомендуются для получения актуальной информации, отражают состояние рынка информационных продуктов. Учитывая постоянные изменения информации в Интернет, рекомендуемый список следует рассматривать как основу для поиска документов по теме курса.

Литература из дополнительного списка рекомендуется для углубленного изучения материала, подготовки рефератов.

Методические указания по освоению дисциплины размещены на официальном сайте ИСГЗ isgz.ru и доступны по ссылке через раздел Сведения об образовательном учреждении (подпункт Образование, Документы, регламентирующие образовательный процесс): <http://isgz.ru/sveden/education/#docs>

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

Перечень компетенций и индикаторов их достижения, осваиваемых в процессе изучения дисциплины «Психология стресса»

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	ПК-2. способность к групповому и индивидуальному психологическому консультированию клиентов.	ПК-2.1. Владеет знанием стандартных базовых процедур группового и индивидуального консультирования клиентов ПК-2.2. Демонстрирует умение осуществлять групповое и индивидуальное взаимодействие с клиентом(-ми) в процессе психологического консультирования
2	ПК-4. способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций с целью гармонизации психического функционирования клиентов.	ПК- 4.1. Демонстрирует умение осуществлять отбор и применение психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей количественной и качественной обработкой данных ПК – 4.2. Владеет навыками психологической диагностики, прогнозирования изменения и динамики психического развития и функциональных состояний клиента с целью гармонизации его психического функционирования.

2. Структура оценки показателей и критериев уровней сформированности компетенций по дисциплине. Шкала оценивания

Компетенции	Вид контроля	Форма компетентностно-ориентированного задания	Показатели и критерии оценивания	Максимальное количество баллов
ПК-2, ПК-4	Текущий контроль (60)	Реферат	Обозначена проблема и обоснована её актуальность, логично изложена собственная	20 баллов

	<i>баллов)</i>		позиция, сформулированы выводы. Сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; Соблюдены требования к внешнему оформлению, выдержан объём; Даны правильные ответы на дополнительные вопросы	
ПК-2, ПК-4		Контрольная работа	Обозначена проблема и обоснована её актуальность, содержание соответствует теме. Логично изложено содержание, сформулированы выводы. Сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему. Соблюдены требования к внешнему оформлению.	20 баллов
ПК-2, ПК-4		Практическая подготовка	Разработка программы профилактики стресса и выработка практических рекомендаций	20 баллов
ПК-2, ПК-4	Промежуточный контрольный экзамен (40 баллов)	Экзамен	Экзамен состоит из двух вопросов, на которые нужно дать развернутый ответ.	40 баллов
ИТОГО по результатам освоения дисциплины (за один семестр)				100 баллов

Критерии оценки уровней сформированности компетенции

Уровни сформированности компетенций		
низкий	средний	высокий
Баллы		
60-79	80-90	91-100

3. Оценочные средства текущего контроля (60 баллов)

Контрольно-измерительные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и приобретенного опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.

3.1. Реферат

В течение курса подразумевается выполнение студентами рефератов. Тема выбирается студентом. Сдача реферата происходит в процессе изучения курса.

Реферат – творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования. Другие методы исследования могут, конечно, применяться (и это должно поощряться), но достаточным является работа с литературными источниками и собственные размышления, связанные с темой.

Цель написания реферата – привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

Методические указания

В целях повышения эффективности изучаемой дисциплины студент может выбрать любую тему из предложенного преподавателем списка для подготовки реферата по исследуемой проблеме. При домашней подготовке реферата студент должен решить следующие задачи:

- обосновать актуальность и значимость темы;
- ознакомиться с литературой и сделать ее анализ;
- собрать необходимый материал для исследования;
- провести систематизацию и анализ собранных данных;
- изложить свою точку зрения по дискуссионным вопросам по теме исследования;
- по результатам полученных данных сделать выводы.

Работа оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ Р 6.30-2003 и ГОСТ Р 7.0.5-2008, выполняется на бумаге формата А4, шрифт – 14 TimesNewRoman, межстрочный интервал – полуторный, границы полей: верхнее и нижнее – 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм. Оптимальный объем реферата – 10–15 страниц.

Пояснительная записка по методике оценивания реферата:

Показатели и критерии оценивания реферата	Шкала оценивания реферата
Содержание соответствует теме.	5
Обоснована актуальность темы, полно и логично изложен материал, сформулированы выводы.	5
Сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему	5
Продуманное краткое выступление по теме, правильные ответы на дополнительные вопросы	5
Итого	20 баллов

Примерные темы для рефератов:

- 1.Отечественные и зарубежные концепции стресса.
- 2.Чрезвычайные обстоятельства и их влияние на стресс.
- 3.Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор.
- 4.Психодиагностика стресса.
- 5.Типы стресса.
- 6.Синдром профессионального выгорания как дезадаптационный феномен.
- 8.Предотвращение и психокоррекция стрессовых расстройств.
- 9.Структура конфликтов и их соответствие структуре личности человека.
- 10.Предупреждение и разрешение внутренних конфликтов.
- 11.Межличностные и межгрупповые конфликты, их типология и мотивы.
- 12.Переговоры и конкретные действия как способ разрешения конфликтов.
- 13.Классическая концепция стресса Г.Селье.
- 14.Теория Р.Лазаруса.
- 15.Внутренние установки и внешние ситуации как стрессоры.
- 16.Эндогенные и экзогенные факторы стресса.
- 17.Учение А.А.Ухтомского о доминанте как психофизиологической основе стресса.
18. Действия вопреки стрессу.
- 19.Отечественный и зарубежный опыт реагирования в чрезвычайных ситуациях.
- 20.Посттравматический стресс.
- 21.Типология стрессовых расстройств.
- 22.Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор.
- 23.Воспитание внимательности, силы воли и самоконтроля в работах Н.М.Пейсахова.
- 24.Интерес как антитеза стрессу и основа целеполагания. Значение ответственности личности в жизненной перспективе.
25. Методика Ч.Спилбергера- Ю.Л.Ханина на определение тревожности

3.2 Контрольные работы

Контрольная работа является одним из видов промежуточного контроля знаний студентов и является одновременно формой отчетности по одному или нескольким разделам учебной дисциплины. *Основные задачи контрольной работы:* углубление знаний по выбранной теме; развитие навыков работы с учебной и научной литературой; формирование компетенций студентов.

Контрольные работы выполняются в сроки, предусмотренные учебным планом и графиком учебного процесса. Проверку (рецензирование) контрольных работ осуществляет преподаватель кафедры, который проводит учебные занятия по данной учебной дисциплине. Тематика контрольных работ должна быть актуальной, соответствовать современному состоянию и перспективам развития психологической науки и практики, а также периодически обновляться.

По своему содержанию контрольная работа должна представлять последовательное и развернутое изложение психологической проблемы. Раскрытие темы контрольной работы должно быть полным и носить развернутый характер. Она должна представлять собой логичный содержательный текст. Необходимо соблюдать в тексте примерно равное соотношение объема текста рассматриваемых вопросов. В конце контрольной работы приводится полный библиографический перечень использованных источников: литературы (в алфавитном порядке) и Интернет-ресурсов (после литературы). Все разделы работы должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязаны.

Показатели и критерии оценивания контрольной работы	Шкала оценивания контрольной работы
Содержание соответствует теме.	5
Обоснована актуальность темы.	5
Сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему	5
Полно и логично изложен материал, сформулированы выводы.	5
Итого	20 баллов

Примерные вопросы для контрольных работ:

1. Воля и эмоциональная устойчивость. Идеи К.К.Платонова.
2. Типология ценностей Д.А.Леонтьева.
3. В.Н.Мясищев о неврозах: формы проявления и негативные последствия стресса.
4. Синдром профессионального выгорания как дезадаптационный феномен.
5. Идеи И.М.Сеченова о роли ЦНС в явлениях утомления. 6
7. Развитие навыков антиципации в подходе В.Д.Менделевича как один из путей предотвращения стрессовых расстройств.
8. Принципы и виды психотерапии посттравматических стрессовых расстройств.
9. Понятие структуры личности в отечественной психологии: личностные особенности как фактор предрасположенности к стрессу.
10. Психологические методики диагностики стресса.
11. Отечественные и зарубежные концепции стресса.
12. Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор.
13. Типы стресса.
14. Синдром профессионального выгорания
15. Предотвращение и психокоррекция стрессовых расстройств.
16. Предупреждение и разрешение внутренних конфликтов.
17. Межличностные и межгрупповые конфликты, их типология и мотивы.
18. Переговоры и практические действия как способ разрешения конфликтов.
19. Классическая концепция стресса Г.Селье.
20. Теория установки Д.Н.Узнадзе.
21. Внутренние установки и внешние ситуации как стрессоры.
22. Эндогенные и экзогенные факторы стресса.
23. Учение А.А.Ухтомского о доминанте как психофизиологической основе стресса.
24. Действия вопреки стрессу: мотиваторы поведения.
25. Отечественный и зарубежный опыт реагирования в чрезвычайных ситуациях.
26. Проявления стресса.
27. Посттравматический стресс.
28. Типология стрессовых расстройств.
29. Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор.
30. Воспитание внимательности, силы воли и самоконтроля в работах Н.М.Пейсахова.

3.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка студентов ориентирована на формирование профессиональных компетенций и навыков практической работы. Для этого в рамках практической подготовки по дисциплине «Психология стресса» студенты должны научиться разрабатывать программы профилактики стресса с целью выработки практических рекомендаций. Для этого студенты под руководством преподавателя, основываясь на данных научной литературы, пишут программу профилактики стресса и совместно выработывают рекомендации. Сначала преподаватель показывает примерный план программы профилактики стресса. Затем студенты совместно разрабатывают программу профилактики стресса, внося необходимые коррективы. Уделяется особое внимание выработке практических рекомендаций в соответствии с ценностями психологического здоровья.

Пояснительная записка по методике оценивания практической подготовки:

Показатели и критерии оценивания практической подготовки	Шкала оценивания практической подготовки
Разработана программа профилактики стресса	10
Выработаны практические рекомендации	10
Итого	20 баллов

Примерная программа профилактики стресса:

1. Информирование клиента о внутренних и внешних источниках стресса.
2. Ознакомление клиента с принципами антиципации.
3. Ознакомление клиента с принципами самоанализа и анализа ситуации.
4. Ознакомление клиента с принципами и методами управления собственным временем.
5. Ознакомление клиента с принципами распределения нагрузки между членами коллектива.
6. Ознакомление клиента с принципами выбора приоритетов при выполнении дел.
7. Ознакомление клиента с принципами рационального распределения ресурсов.
8. Информирование клиента о том, чтобы он не делал одновременно несколько дел, если он хочет избежать стресса.
9. Информирование клиента о необходимости перерывов в работе для отдыха или переключения на другие проблемы.
10. Ознакомление клиента с основными принципами и методами сохранения уверенности в себе и ее поддержания на оптимальном для жизни уровне.
11. Ознакомление клиента с принципами и методами развития социальных навыков и навыков управления конфликтами.
12. Информирование клиента о необходимости все делать вовремя, не оставляя мелкие дела «на потом».
13. Ознакомление клиента с основными принципами и методами распределения обязанностей по дому между членами семьи.
14. Ознакомление клиента с основными принципами и методами планирования домашней работы.
15. Ознакомление клиента с основными принципами и методами постановки реальных целей и необходимостью поощрения себя за их выполнение.

16. Ознакомление клиента с основами планирования и выстраивания целей, разбивки целей на срочные и важные, важные, но не срочные, срочные, но не важные, не срочные и не важные.
17. Информирование клиентов о методах планомерного продвижения к цели, сохраняя душевное спокойствие.
18. Ознакомление клиента с методами сохранения уверенности, (но не самоуверенности) в поведении.
19. Информирование клиентов о необходимости становления профессионализма и его стадиях.
20. Информирование клиентов о том, что честность является необходимым психологическим качеством личности.
21. Информирование клиентов о том, что трудолюбие является необходимым психологическим качеством личности.
22. Ознакомление клиента с методами закаливания воли и развития стрессоустойчивости.
23. Ознакомление клиента с принципами здорового питания, основанного на богатой витаминами пище.
24. Информирование клиентов о том, что занятия спортом и физическая активность полезны для предотвращения стресса.

Тесты по дисциплине Психология стресса

1. Начало научного подхода к исследованию стресса в психологии было положено работами такого исследователя, как:
а) **Г.Селье**
б) К.Изард
в) Н.Д. Левитов
2. Первым разграничил физиологическое и психологическое понимание стресса известный психолог...
а) Г.Селье
б) **Р.Лазарус**
в) М.Борневассер
3. Главной причиной стресса в теории Р.Лазаруса является несоответствие у человека
а) **оценок личных возможностей и требований ситуации**
б) самооценки и ожидаемой оценки
в) внешней оценки и самооценки
4. Перегрузка в интеллектуальной сфере является причиной стресса
а) эмоционального
б) **когнитивного**
в) коммуникативного
5. Положительную мотивирующую активность вызывает
а) дистресс
б) **эустресс**
в) аутостресс

6. Психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда, называется
- а) профессиональный стресс
 - б) организационный стресс**
 - в) информационный стресс
7. Сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие называется...
- а) стресс-фактор**
 - б) синдром стресса
 - в) источник стресса
8. Набор симптомов, указывающих на умственное и физическое истощение человека, причиной которого является хроническое переутомление, называется...
- а) синдром сниженной работоспособности
 - б) тайм-синдром
 - в) симптом эмоционального выгорания**
9. Общий адаптационный синдром (по Г.Селье) состоит из:
- а) 2 фаз
 - б) 3 фаз**
 - в) 4 – фаз
10. Заключительной стадией стресса, по Г.Селье, является
- а) стабилизация
 - б) напряжение
 - в) истощение**
11. В социальных профессиях реже подвержены выгоранию те специалисты, которые имеют
- а) обширные профессиональные знания
 - б) внутреннюю мотивацию деятельности**
 - в) высокую потребность в общении
12. Первыми на активную и созидательную природу личности и ее активное стремление к поиску и разрешению трудных проблем обратили внимание представители направления
- а) гуманистической психологии**
 - б) гештальтпсихологии
 - в) когнитивной психологии
13. Проблема исследования способов выхода человека из стрессовой ситуации в западной литературе нашла отражение в понятии
- а) копинг-стресс
 - б) копинг-поведение
 - в) копинг-стратегии**
14. К активным стратегиям преодоления стресса относится:
- а) избегание стрессовых ситуаций
 - б) тщательный анализ возможных вариантов решения трудной ситуации**
 - в) уход от стрессовых ситуаций

15. Изменение собственного состояния и установок в отношении стрессовой ситуации представляет собой:

- а) проблемно-ориентированное преодоление
- б) лично-ориентированное преодоление**
- в) социально-ориентированное преодоление

16. Как называется эволюционная реакция быстрого реагирования на опасность?

- а) бей или лежи
- б) бей или беги**
- в) беги или ее беги

17. Кризис «пересадки корней» – это:

- а) угроза целям или системе ценностей человека
- б) переход человека в иную культурную, информационную, коммуникативную среду**
- в) утрата близкого человека

18. С какой стадии начинается стресс?

- а) со стадии адаптации;
- б) со стадии тревоги;**
- в) г) со стадии истощения.

19. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) долгая продолжительность стрессорного воздействия, которая приводит к истощению адаптационного ресурса;**
- г) положительный прогноз на будущее.

20. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?

- а) чрезмерная сила стресса;
- б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в) одобрение действий человека со стороны окружающих людей;**

21. Частный случай психологического стресса, появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях конфликтных ситуаций — это стресс:

- а) эмоциональный**
- б) когнитивный
- в) информационный

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

- а) утомления**
- б) возбуждения
- в) напряжения

23. Теория функциональных систем была предложена:

- а) П.К. Анохиным**
- б) В.М.Бехтеревым
- в) И.П.Павловым

24. Склонность индивида к переживанию тревоги — это:

- а) **тревожность**
- б) испуг
- в) депрессия

25. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- а) поведенческой;
- б) эмоциональной;
- в) **физиологической**

26. Форма реакции человека, возникающая в ситуации, когда стресс перегружает его психологические и адаптационные возможности, - это _____ стресс.

Ответ: травматический

27. Обширный круг состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, называется _____

Ответ: стресс

28. Стресс, возникающий в ситуации информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия принятых решений — это _____ стресс

Ответ: информационный

29. Совокупность всех реакций организма, имеющих целью повышение его сопротивляемости, которое обеспечивается различными физиологическими и биохимическими средствами — это _____ синдром

Ответ: адаптационный

30. Раздражительность, потеря аппетита, депрессия и пониженный интерес к межличностным отношениям относятся к _____ проявлениям стресса на рабочем месте.

Ответ: психологическим

31. Язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце относятся к _____ проявлениям стресса на рабочем месте.

Ответ: физиологическим

32. Особое эмоциональное состояние опустошенности, деперсонализации и ограниченных способностей к достижению успехов — это _____

Ответ: истощение

33. Истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов — это _____

Ответ: дистресс

34. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, — это _____

Ответ: адаптация

35. Метод психопрофилактики и психогигиены, связанный с произвольным управлением психическими, психо- физиологическими процессами, называется _____

Ответ: психическая саморегуляция

36. Защитная реакция организма после сильнейших нервных потрясений, а также в ситуациях угрозы для жизни, которая характеризуется внезапным оцепенением, застыванием на месте, называется _____

Ответ: ступор

37. Набор личностных черт, определяющих устойчивость к различным видам стрессов, называется _____.

Ответ: стрессоустойчивость

38. Психологическое состояние человека, возникшее под влиянием специфической ситуации в профессиональной деятельности, - это _____ стресс.

Ответ: профессиональный

39. _____ возникает в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию человека со стороны действительной или воображаемой опасности.

Ответ: страх

40. _____ - способность сочувствовать, то есть понимать эмоциональное состояние другого человека.

Ответ: эмпатия

41. _____ (англ.) - образ мышления и поведение, способствующие преодолению стресса

Ответ: копинг

42. Мышление, сфокусированное на положительном мироощущении и положительной когнитивной оценке любых жизненных событий; способность видеть положительное или полезное для себя в любой жизненной ситуации, - это _____ мышление.

Ответ: позитивное

43. _____ – группа психических болезней, возникающих как реакция на травмирующую жизненную ситуацию (невроты и реактивные состояния).

Ответ: психогении

44. _____ - совокупность бессознательных психических процессов, обеспечивающих защиту личности от негативных и деструктивных воздействий внутриспсихических и внешних импульсов (сигналов).

Ответ: психологическая защита

45. _____ — состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Ответ: психическое здоровье

46. _____ (англ.) — способность к сопротивлению и устойчивость к воздействию экстремальных условий или стресс-факторам окружающей среды

Ответ: резистентность

47. _____ — обобщающее понятие, характеризующее типы стрессовых ситуаций в социально-психологическом пространстве личности.

Ответ: стрессовое окружение

48. _____ - психическое состояние дезориентации сознания и деятельности личности, возникающее вследствие появления непредвиденных препятствий на пути к достижению цели, стресс «рухнувшей надежды»

Ответ: фрустрация

49. Стресс, оказывающий позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека, вызывающий состояние жизненного тонуса, мобилизации, - это _____.

Ответ: эустресс

50. Вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений, - это _____

Ответ: дистресс.

Показатели и критерии оценивания контрольной работы	Шкала оценивания контрольной работы	
	Зачет	Незачет
Тестирование: 50 вопросов (1 правильный ответ – 1 балл)	30-50 баллов	0-29 баллов

4.1. Экзамен

Экзамен состоит из двух вопросов, на которые нужно дать развернутый ответ.

Пояснительная записка по методике оценивания экзамена:

Критерии оценивания экзамена	Шкала оценивания
Показывает хорошие знания изученного учебного материала, самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса	20
Полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса, правильно и аргументировано приводит примеры, умеет проводить сравнительный анализ	10
Показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт	10
Итого:	40

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Воля и эмоциональная устойчивость. Идеи К.К.Платонова.
2. Типология ценностей Д.А.Леонтьева.
3. В.Н.Мясищев о неврозах: формы проявления и негативные последствия стресса.
4. Синдром профессионального выгорания как дезадапционный феномен.
5. Идеи И.М.Сеченова о роли ЦНС в явлениях утомления.
7. Развитие навыков антиципации в подходе В.Д.Менделевича как один из путей психологической работы со стрессовыми расстройствами.
8. Принципы психотерапии посттравматических расстройств
9. Понятие структуры личности в отечественной психологии.
10. Конфликт как противоборство интересов.
11. Отечественные и зарубежные концепции стресса.
12. Чрезвычайные обстоятельства и их влияние на стресс.
13. Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор.
14. Эмоциональная устойчивость.
15. Психодиагностика стресса.
16. Типы стресса.
17. Синдром профессионального выгорания как дезадапционный феномен.
18. Предотвращение и психокоррекция стрессовых расстройств.
19. Структура конфликтов и их соответствие структуре личности человека.
20. Предупреждение и разрешение внутренних конфликтов.
21. Межличностные и межгрупповые конфликты, их типология и мотивы.
22. Переговоры и практические действия как способ разрешения конфликтов.
23. Концепция стресса Г.Селье. 24.
25. Теория установки Д.Н.Узнадзе.
26. Внутренние установки и внешние ситуации как стрессоры.
27. Эндогенные и экзогенные факторы стресса.
28. Учение А.А.Ухтомского о доминанте как психофизиологической основе стресса.
29. Мужество и стойкость как психологическая основа сохранения активности вопреки стрессу.
30. Отечественный и зарубежный опыт реагирования в чрезвычайных ситуациях.
31. Проявления стресса.
32. Посттравматический стресс.
33. Типология стрессовых расстройств.
34. Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор.
36. Воспитание внимательности, силы воли и самоконтроля. Работы Н.М.Пейсахова.
37. Интерес и ответственность как основа целеполагания с позиций жизненной перспективы в трудах К.А.Абульхановой-Славской..

Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

Для лиц с нарушением слуха возможно представление информации визуально (краткий конспект лекций, основная и дополнительная литература), на лекционных и практических занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Оценка знаний студентов на практических занятиях осуществляется на основе письменных конспектов ответов на вопросы, письменно выполненных практических

заданий. Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.)

С учетом состояния здоровья дома может быть проведен просмотр учебного фильма (например, при необходимости дополнительной звукоусиливающей аппаратуры (наушники)). В таком случае студент предоставляет письменный анализ, соответствующий предъявляемым требованиям.

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости, время подготовки на зачете или экзамене может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на лекциях звукозаписывающих устройств (диктофонов). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

Оценка знаний студентов на семинарских занятиях осуществляется в устной форме (как ответы на вопросы, так и практические задания).

При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата не нуждаются в особых формах предоставления учебных материалов. Однако, с учетом состояния здоровья, часть занятий может быть реализована дистанционно (при помощи сети «Интернет»). При невозможности посещения лекционных занятий студент может воспользоваться кратким конспектом лекций или иной литературой, рекомендованной преподавателем и доступной для студента.

При невозможности посещения практического занятия студент должен предоставить письменный конспект ответов на вопросы, письменно выполненное практическое задание. Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстративного материала, схем, графиков, расчетов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата проводится на общих основаниях, при необходимости, процедура может быть реализована дистанционно (например, при помощи программы Skype).

