

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 37.03.01 Психология

ФГОС введен в действие приказом №946 от 07.08.2014 г. , дата утверждения: 15.10.2014 г.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Блок 1, вариативная, по выбору студента

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 37.03.01 Психология

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

ПиП, протокол заседания кафедры №6 от 20.06.2017

Утверждена на совете факультета гуманитарного образования, протокол № 6 от 21.06.2017

Программу разработал:

профессор, д.б.н. Разумникова О. М.

Заведующий кафедрой:

доцент, к.псх.н. Тараканов А. В.

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Тараканов А. В.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Компетенция ФГОС: ПК.1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности; в части следующих результатов обучения:	
у2. уметь адресно применять профилактические и коррекционные программы в зависимости от причин, природы и психологической структуры нарушений	
Компетенция ФГОС: ПК.5 способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека; в части следующих результатов обучения:	
31. Иметь представление о психологических феноменах, категориях, методах изучения закономерностей функционирования и развития психики с позиции существующих в отечественной и зарубежной науке подходов	
32. знать свойства, функции, особенности протекания психических процессов в норме и при психических отклонениях	
Компетенция ФГОС: ПК.8 способность к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии; в части следующих результатов обучения:	
31. знать специфику реализации научного психологического метода при проведении прикладного исследования в определенной области психологии	

2. Требования НГТУ к результатам освоения дисциплины

Таблица 2.1

Результаты изучения дисциплины по уровням освоения (иметь представление, знать, уметь, владеть)	Формы организации занятий
<i>Психология стресса</i>	
ПК.1.у2 уметь адресно применять профилактические и коррекционные программы в зависимости от причин, природы и психологической структуры нарушений	
1.составлять профилактические и коррекционные программы по регулированию и управлению стрессом	Практические занятия; Самостоятельная работа
ПК.5.31 Иметь представление о психологических феноменах, категориях, методах изучения закономерностей функционирования и развития психики с позиции существующих в отечественной и зарубежной науке подходов	
2.историю развития исследований стресса в физиологии и психологии	Лекции; Самостоятельная работа
ПК.8.31 знать специфику реализации научного психологического метода при проведении прикладного исследования в определенной области психологии	
3.сравнительную характеристику современных подходов к изучению стресса	Практические занятия; Самостоятельная работа
ПК.5.31 Иметь представление о психологических феноменах, категориях, методах изучения закономерностей функционирования и развития психики с позиции существующих в отечественной и зарубежной науке подходов	
4.об основных сферах изучения стресса в прикладных психологических исследованиях	Лекции; Самостоятельная работа
ПК.5.32 знать свойства, функции, особенности протекания психических процессов в норме и при психических отклонениях	
5.основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций	Лекции; Самостоятельная работа
6.систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса	Самостоятельная работа
7.базовые схемы построения тренинговых программ, предназначенных для коррекции стрессогенных состояний	Практические занятия; Самостоятельная работа

8.общие закономерности развития стресса	Практические занятия; Самостоятельная работа
---	---

3. Содержание и структура учебной дисциплины

Таблица 3.1

Темы лекций	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 8				
Дидактическая единица: Стресс как биологическая и психологическая категория				
1. Классическая концепция стресса и введение понятия психологического стресса	0	2	2, 4, 5	Студенты слушают, задают вопросы и конспектируют лекции

Таблица 3.2

Темы практических занятий	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 9				
Дидактическая единица: Стресс как биологическая и психологическая категория				
1. Индивидуальные особенности реакции на стресс	0	2	3, 8	Студенты выполняют тест Келлермана-Плутчика на определение адаптационных механизмов психики
Дидактическая единица: Стресс и экстремальные состояния				
2. Методы психологической коррекции посттравматических стрессовых расстройств	0	2	1, 7	Студенты учатся разрабатывать коррекционную программу по преодолению стресса разных видов и защищают работу
Дидактическая единица: Методы оптимизации уровня стрессов				
3. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков	1	2	1, 7	Студенты осваивают коммуникативные навыки, навык уверенного поведения и эффективного целеполагания в целях минимизации стресса
4. Методы коррекции поведения в ответ на воздействие стрессора и профилактики психосоматических заболеваний	1	2	1, 7	Студенты осваивают техники коррекции поведения в ответ на воздействие стрессора и методы профилактики психосоматических заболеваний

Таблица 3.3

Темы для самостоятельного изучения	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 9				
Дидактическая единица: Стресс как биологическая и психологическая категория				
1. Формы проявления стресса и критерии его оценки	0	4	3, 8	Студенты читают учебную литературу по теме и пишут конспект
2. Динамика стрессовых состояний и факторы влияющие на его развитие	0	4	3, 8	Студенты читают учебную литературу по теме и пишут конспект

3. Объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса	0	4	4, 8	Студенты читают учебную литературу по теме и пишут конспект
4. Особенность профессиональных стрессов	0	2	4, 5, 6, 8	Студенты читают учебную литературу по теме и пишут конспект
5. Виды профессиональных стрессов	0	2	4, 6	Студенты читают учебную литературу по теме и пишут конспект
Дидактическая единица: Стресс и экстремальные состояния				
6. Поведение человека в экстремальных ситуациях	0	4	4, 5	Студенты читают учебную литературу по теме и пишут конспект
7. Посттравматическое стрессовое расстройство	0	4	3, 4, 8	Студенты читают учебную литературу по теме и пишут конспект
Дидактическая единица: Методы оптимизации уровня стрессов				
8. Способы регуляции и саморегуляции психологического состояния во время стресса	0	2	1, 7	Студенты читают учебную литературу по теме и пишут конспект
9. Методы психологической коррекции посттравматических стрессовых расстройств	0	2	1, 7, 8	Студенты читают учебную литературу по теме и пишут конспект
10. Психосоматические заболевания и стресс	0	2	2, 4	Студенты читают учебную литературу по теме и пишут конспект

4. Самостоятельная работа обучающегося

№	Виды самостоятельной работы	Ссылки на результаты обучения	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 8				
1	Дополнительная учебная деятельность	2, 4	0	0
: Яшанина А. А. Психология стресса [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Яшанина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235403 . - Загл. с экрана.				
2	Подготовка к аттестации	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	0	0
: Яшанина А. А. Психология стресса [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Яшанина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235403 . - Загл. с экрана.				
Семестр: 9				
1	Контрольные работы	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	3	0
Студенты готовятся писать тест по пройденному материалу: Яшанина А. А. Психология стресса [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Яшанина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235403 . - Загл. с экрана.				
2	Подготовка к занятиям	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	10	2
Студенты читают учебную и дополнительную литературу. Пишут реферат на выбранную тему: Яшанина А. А. Психология стресса [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Яшанина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235403 . - Загл. с экрана.				
3	Подготовка к аттестации	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	10	5

Студенты готовятся к зачету повторяя лекционный материал, защищают рефераты: Яшанина А. А. Психология стресса [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Яшанина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235403 . - Загл. с экрана.				
4	Самостоятельное изучение теоретического материала	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	30	0
Студент изучает темы, приведенные в таблице 3.3 : Яшанина А. А. Психология стресса [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Яшанина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235403 . - Загл. с экрана.				

5. Технология обучения

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии (табл. 5.1).

Таблица 5.1

Деятельность	Информационно-коммуникационные технологии
Информирование	e-mail
Консультирование	e-mail
Контроль	e-mail
Размещение учебных материалов	e-mail; ЭБС

6. Правила аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется балльно-рейтинговая система (БРС), позволяющая выставять оценки по традиционной шкале и 15-уровневой ECTS. Краткая информация о БРС приведена в табл. 6.1.

Таблица 6.1

Оцениваемые виды деятельности обучающихся	Мин. балл	Максимальный балл
Семестр: 9		
<i>Подготовка к занятиям:</i>	15	30
Контролирующие материалы - Реферат		
<i>Самостоятельное изучение теоретического материала:</i>	0	
<i>Практические занятия:</i>	15	30
<i>Контрольные работы:</i>	10	20
Контролирующие материалы - Портфолио		
<i>Зачет:</i>	10	20
Контролирующие материалы - список вопросов тесты		

В таблице 6.2 представлено соответствие форм контроля заявляемым требованиям к результатам освоения дисциплины.

Таблица 6.2

Коды компетенций ФГОС	Результаты обучения	Формы контроля	
		Контр. раб.	Зачет
ПК.1	у2. уметь адресно применять профилактические и коррекционные программы в зависимости от причин, природы и психологической структуры нарушений	+	
ПК.5	31. Иметь представление о психологических феноменах, категориях, методах изучения закономерностей функционирования и развития психики с позиции существующих в отечественной и зарубежной науке подходов	+	+
	32. знать свойства, функции, особенности протекания психических процессов в норме и при психических отклонениях	+	+
ПК.8	31. знать специфику реализации научного психологического метода при проведении прикладного исследования в определенной области психологии	+	+

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении № 1 к рабочей программе.

7. Литература

Основная литература

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - М. [и др.], 2009. - 329 с. : ил., табл.
2. Одинцова М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва, 2017. - 297, [2] с. : ил., табл.. - Кн. доступна в электрон. библиотечной системе biblio-online.ru.
3. Психология пенитенциарного стресса и адаптации: Учебное пособие / Бабурин С.В. - Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2016. - 315 с.: ISBN 978-5-94991-360-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=898473> - Загл. с экрана.

Дополнительная литература

1. Психология экстремальных ситуаций : хрестоматия / [сост.: А. Е. Тарас, К. В. Сельченко]. - Минск, 2000. - 479 с.
2. Бабанов С. А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания / С. А. Бабанов // Энергия: экономика, техника, экология. - 2010. - № 10. - С. 74-79.
3. Рутман Э. М. Надо ли убегать от стресса? / Э. М. Рутман. - М., 1990. - 126, [3] с. : ил.
4. Васильев В. Н. Здоровье и стресс / В. Н. Васильев. - М., 1991. - 158, [1] с. : ил.
5. Бодров В. А. Информационный стресс / В. А. Бодров. - М., 2000. - 351 с.
6. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб., 2008. - 479 с. : ил.

Интернет-ресурсы

1. Леонова А. Б. Психическая надежность профессионала и современные технологии управления стрессом [Электронный ресурс] / А. Б. Леонова // Вестник Московского университета. Сер.14 : Психология. - 2007. - №3. - Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-nadezhnost-professional-a-i-sovremennye-tehnologii-upravleniya-stressom>. - Загл. с экрана.

2. ЭБС НГТУ : <http://elibrary.nstu.ru/>

3. Тишевой И. А. Психическое развитие младенца с позиций аллостатической парадигмы адаптации [Электронный ресурс] / И. А. Тишевой // Вестник ЮУрГУ: Сер. Психология. - 2010. - №17 (193). - Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskoe-razvitie-mladentsa-s-pozitsiy-allostaticheskoy-paradi-gmy-adaptatsii>. - Загл. с экрана.

4. ЭБС «Издательство Лань» : <https://e.lanbook.com/>

5. Харламенкова Н. Е. Посттравматический стресс и совладающее поведение в пожилом возрасте / Н. Е. Харламенкова, Ю. В. Быховец, А. А. Евдокимова // Научный диалог. Психология. Педагогика. - 2014. - №3(27). - С. 92-105. - Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/posttravmaticheskiy-stress-i-sovladayuschee-povedenie-v-pozhilom-vozhraсте>. Загл. с экрана.

6. ЭБС IPRbooks : <http://www.iprbookshop.ru/>

7. ЭБС "Znaniy.com" : <http://znaniy.com/>

8. :

8. Методическое и программное обеспечение

8.1 Методическое обеспечение

1. Яшанина А. А. Психология стресса [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Яшанина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000235403. - Загл. с экрана.

8.2 Специализированное программное обеспечение

1 Windows

2 Office

9. Материально-техническое обеспечение

Презентационное оборудование

№	Наименование	Назначение
1	Презентационное оборудование (мультимедиа-проектор, экран, компьютер для управления)	для просмотра видео и презентаций

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра психологии и педагогики

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФГО
д.ф.н., профессор М.В. Ромм

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология стресса

Образовательная программа: 37.03.01 Психология, профиль: Социальная психология

Новосибирск 2015

1. Обобщенная структура фонда оценочных средств учебной дисциплины

Обобщенная структура фонда оценочных средств по дисциплине Психология стресса приведена в Таблице.

Таблица

Формируемые компетенции	Показатели сформированности компетенций (знания, умения, навыки)	Темы	Этапы оценки компетенций	
			Мероприятия текущего контроля (курсовой проект,	Промежуточная аттестация (экзамен, зачет)
ПК. 1/П способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	у2. уметь адресно применять профилактические и коррекционные программы в зависимости от причин, природы и психологической структуры нарушений	Методы коррекции поведения в ответ на воздействие стрессора и профилактики психосоматических заболеваний Методы психологической коррекции посттравматических стрессовых расстройств Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков	Контрольные работы, выполнение практических работ	Зачет, вопросы с 19-28 или тест, вопросы 10-11
ПК.5/П способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно - волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	з1. Иметь представление о психологических феноменах, категориях, методах изучения закономерностей функционирования и развития психики с позиции существующих в отечественной и зарубежной науке подходов	Виды профессиональных стрессов Динамика стрессовых состояний и факторы влияющие на его развитие, Индивидуальные особенности реакции на стресс Классическая концепция стресса и введение понятия психологического стресса Объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса Особенность профессиональных стрессов Поведение человека в экстремальных ситуациях Посттравматическое стрессовое расстройство Психосоматические заболевания и стресс Формы проявления стресса и критерии его оценки	Контрольные работы	Зачет, вопросы 1-15, 17-20 или тест, вопросы 1-9, 12
ПК.5/П	з2. знать свойства, функции, особенности протекания психических процессов в норме и при психических отклонениях	Виды профессиональных стрессов Динамика стрессовых состояний и факторы влияющие на его развитие Индивидуальные особенности реакции на стресс Классическая концепция стресса и введение понятия психологического стресса Методы коррекции поведения в ответ на воздействие стрессора и профилактики психосоматических заболеваний Методы психологической коррекции посттравматических стрессовых расстройств Объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса Особенность профессиональных стрессов Поведение человека в экстремальных ситуациях Посттравматическое стрессовое расстройство Способы регуляции и саморегуляции психологического состояния во время стресса Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков Формы проявления стресса и критерии его оценки	Контрольные работы	Зачет, вопросы. 1-10, 11, 12, 14, 15, 17-34, Или тест, вопросы 1-12

ПК.8/НИ способность к про- ведению стандарт- ного прикладного исследования в оп- ределенной области психологии	з1. знать специфику реализации научного психологического метода при прове- дении прикладного исследования в оп- ределенной области психологии	Динамика стрессовых состояний и фак- торы влияющие на его развитие Инди- видуальные особенности реакции на стресс Посттравматическое стрессовое расстройство Формы проявления стресса и критерии его оценки	Контрольные работы	Зачет, вопросы с 19- 25 или тест, во- просы 10-11
--	--	--	-----------------------	---

2. Методика оценки этапов формирования компетенций в рамках дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в 9 семестре - в форме зачета, который направлен на оценку сформированности компетенций ПК.1/П, ПК.5/П, ПК.8/НИ.

Зачет проводится в устной форме, по билетам, которые состояются из вопросов, приведенных в паспорте зачета, позволяющих оценить показатели сформированности соответствующих компетенций или в письменной форме, по тестам, которые прилагаются в паспорте зачета.

Кроме того, сформированность компетенций проверяется при проведении мероприятий текущего контроля, указанных в таблице раздела 1.

В 9 семестре обязательным этапом текущей аттестации является контрольная работа. Требования к выполнению контрольной работы, состав и правила оценки сформулированы в паспорте контрольной работы.

Общие правила выставления оценки по дисциплине определяются балльно-рейтинговой системой, приведенной в рабочей программе учебной дисциплины.

На основании приведенных далее критериев можно сделать общий вывод о сформированности компетенций ПК.1/П, ПК.5/П, ПК.8/НИ за которые отвечает дисциплина, на разных уровнях.

Общая характеристика уровней освоения компетенций.

Ниже порогового. Уровень выполнения работ не отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, пробелы могут носить существенный характер, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы не достаточно,

большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены или выполнены с существенными ошибками.

Пороговый. Уровень выполнения работ отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Базовый. Уровень выполнения работ отвечает всем основным требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Продвинутый. Уровень выполнения работ отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Паспорт зачета

по дисциплине «Психология стресса», 9 семестр

1. Методика оценки

Зачет проводится в устной форме, по билетам или в письменной, в форме теста.

Билет формируется по следующему правилу: первый вопрос выбирается из диапазона вопросов с 1 по 17, второй вопрос из диапазона вопросов с 18 по 34 (список вопросов приведен ниже). В ходе экзамена преподаватель вправе задавать студенту дополнительные вопросы из общего перечня (п. 4.1).

Тест состоит из 12 вопросов. Время выполнения теста ограничено. Все варианты теста имеют одинаковый уровень сложности.

Форма билета для зачета

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет ФГО

Билет № _____

к зачету по дисциплине «Психология стресса»

1. Объективные методы оценки уровня стресса.
2. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.

Утверждаю: зав. кафедрой _____ Тараканов А.В.

(подпись)

(дата)

2. Критерии оценки

2.1.

- Ответ на билет считается **неудовлетворительным**, если студент при ответе на вопросы не дает определений основных понятий, не способен показать причинно-следственные связи явлений, необходимые практические навыки работы с

освоенным материалом сформированы недостаточно оценка составляет **9 и менее баллов**.

- Ответ на билет засчитывается на **пороговом** уровне, если уровень освоения учебного материала студентом отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, возможны отдельные ошибки. Оценка составляет **10 баллов**.
- Ответ на билет засчитывается на **базовом** уровне, если уровень освоения учебного материала отвечает всем основным требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, но студент испытывает трудности при сопоставлении разных подходов, хотя и знает их; затрудняется в определении своего отношения к ним; недостаточно проявляет самостоятельность и творческий подход. Оценка составляет **15 баллов**.
- Ответ на экзаменационный билет засчитывается на **продвинутом** уровне, если уровень освоения учебного материала отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, студент проявляет самостоятельность и творческий подход по отношению к освоенному материалу, отвечает на все дополнительные вопросы. Оценка составляет **20 баллов**.

Пример теста для зачета

Вариант 2

1. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?
 - а) чрезмерная сила стресса;
 - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
 - г) недостаток нужной информации.
2. 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.
3. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?
 - а) к интеллектуальной;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к поведенческой;
 - г) к физиологической.
4. ...

2.2. Критерии оценки

- Ответ на зачетный тест считается **неудовлетворительным**, если правильных ответов в работе менее 50%. Оценка составляет 9 и менее баллов.
- Ответ на зачетный тест засчитывается на **пороговом** уровне, Работа выполнена на **пороговом** уровне, если количество правильных ответов от 50 % до 69%. Оценка составляет 10-14 баллов.
- Ответ на зачетный тест засчитывается на **базовом** уровне, если количество правильных

ответов от 70 % до 89% . Оценка составляет 15-19 баллов.

- Ответ на зачетный тест засчитывается на **продвинутом** уровне, если количество правильных ответов от 90 % до 100% . Оценка составляет 20 баллов.

3. Шкала оценки

Зачет считается сданным, если сумма баллов по всем вопросам составляет не менее 10 баллов (из 20 возможных).

В общей оценке по дисциплине баллы за зачет учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

4.

4.1. Вопросы к зачету по дисциплине «Психология стресса»

1. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
2. Гормональные и физиологические проявления стресса.
3. Особенности психологического стресса.
4. Поведенческие признаки стресса.
5. Интеллектуальные признаки стресса.
6. Физиологические признаки стресса.
7. Эмоциональные признаки стресса.
8. Объективные методы оценки уровня стресса.
9. Субъективные методы оценки уровня стресса.
10. Посттравматическое стрессовое расстройство, причины возникновения и проявление.
11. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
12. Факторы, влияющие на развитие стресса.
13. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
14. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса.
15. Индивидуальные особенности реакции на стресс
16. Специфика поведения человека попавшего в экстремальную ситуацию и ее последствия.
17. Общие закономерности профессиональных стрессов.
18. Примеры профессиональных стрессов.
19. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс.
20. Физическая активность — важный фактор нормализации стресса.
21. . Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
22. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
23. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
24. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
25. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
26. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
27. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
28. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
29. . Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
30. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков
31. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
32. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.

33. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
34. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

4.2. Варианты теста

Вариант 1

1. 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) недостаток нужной информации.
2. 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.
3. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?
 - а) мысли;
 - б) действия;
 - в) чувства;
 - г) последствия.
4. Порог чувствительности к стрессу это:
 - а) уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается и наступает эустресс;
 - б) уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается и наступает дистресс;
 - в) уровень напряженности, при котором эффективность деятельности снижается и наступает дистресс;
 - г) уровень напряженности, при котором эффективность деятельности снижается и наступает эустресс.
5. К личностным особенностям, утяжеляющим последствия психогенных травм, психологи относят:
 - а) открытость опыту;
 - б) низкую агрессивность;
 - в) хроническую тревожность;
 - г) мечтательность
6. Перечислите клинические симптомы, характерные для посттравматического стрессового расстройства:
 - а) галлюцинации;
 - б) притупленность эмоций и ангедония;
 - в) немотивированная бдительность, переходящая в подозрительность;
 - г) кататония.
7. Механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы, желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными
 - а) реактивное образование;
 - б) вытеснение;
 - в) отрицание;
 - г) рационализация.
8. Что НЕ является объективными причинами стрессов современного человека:
 - а) условия жизни и работы;
 - б) неумение обращаться со временем;

- в) социальные факторы среды;
 - г) чрезвычайные обстоятельства.
9. Какой из перечисленных факторов вызывающий стресс у спортсменов, назван не верно?
- а) длительная динамическая нагрузка;
 - б) длительные соревнования;
 - в) изоляция;
 - г) повышенная статическая нагрузка.
10. Что из перечисленного является физическим средством нейтрализации стресса?
- а) ароматерапия;
 - б) мышечная релаксация;
 - в) медитация;
 - г) закаливание.
11. Техника самовнушения с помощью которой человек может оказывать существенное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе на не поддающиеся произвольной сознательной регуляции:
- а) аутогенная тренировка;
 - б) биологическая обратная связь;
 - в) мышечная релаксация;
 - г) холотропное дыхание.
12. Способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия называется
- а) гомеостаз;
 - б) аллостаз;
 - в) эволюция;
 - г) стресс.

Вариант 2

1. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?
- а) чрезмерная сила стресса;
 - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
 - г) недостаток нужной информации.
2. 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.
3. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?
- а) к интеллектуальной;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к поведенческой;
 - г) к физиологической.
4. Критический порог истощения это:
- а) уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается и наступает эустресс;
 - б) уровень напряженности при котором эффективность деятельности повышается и наступает дистресс;
 - в) уровень напряженности, при котором эффективность деятельности снижается и наступает эустресс;

г) уровень напряженности, при котором эффективность деятельности снижается и наступает дистресс.

5. К личностным особенностям, утяжеляющим последствия психогенных травм, психологи относят:

- а) нейротизм;
- б) экстраверсия
- в) поиск новизны;
- г) бесконфликтность.

6. Перечислите клинические симптомы, характерные для посттравматического стрессового расстройства:

- а) повышенная агрессивность;
- б) чувство вины;
- в) бред ревности;
- г) гипомания.

7. Механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо:

- а) интеллектуализация;
- б) замещение;
- в) регрессия;
- г) отрицание.

8. Что НЕ является субъективными причинами стрессов современного человека:

- а) неумение обращаться со временем;
- б) несоответствие генетических программ современным условиям;
- в) социальные факторы среды;
- г) невозможность реализации актуальной потребности.

9. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, **ОТСУТСТВУЕТ** у руководителя?

- а) некомпетентные подчиненные;
- б) недобросовестные партнеры;
- в) жесткие конкуренты;
- г) монотонная работа.

10. Что из перечисленного является биохимическим средством нейтрализации стресса?

- а) ароматерапия;
- б) мышечная релаксация;
- в) медитация;
- г) закаливание.

11. Метод саморегуляции вегетативных функций человека, который позволяет непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них:

- а) мышечная релаксация;
- б) биологическая обратная связь;
- в) аутогенная тренировка;
- г) холотропное дыхание.

12. Способность предугадывать потребности и готовиться удовлетворять их, прежде чем они возникают, постоянно корректировать систему, чтобы способствовать выживанию и размножению, это:

- а) аллостаз;
- б) гомеостаз;
- в) эволюция;
- г) стресс;

Паспорт контрольной работы

по дисциплине «Психология», 9 семестр

1. Методика оценки

Контрольная работа выполняется письменно и защищается устно в формате Портфолио. Преподавателем оценивается качество интерпретации диагностических методик и адекватность выданных рекомендаций тем психологическим проблемам, которые были обнаружены в ходе анализа.

2. Критерии оценки

Каждое задание контрольной работы оценивается в соответствии с приведенными ниже критериями.

- Контрольная работа считается невыполненной, если работа либо не выполнена совсем, либо имеет множественные недочеты. Оценка составляет 0 баллов.
- Работа выполнена на пороговом уровне, если студент прошел все тесты, соответствующим образом обработал их и предъявил свои результаты психологической диагностики. Оценка составляет 10 баллов.
- Работа выполнена на базовом уровне, если студент охарактеризовал и дал качественную интерпретацию показателей по результатам каждого теста. Оценка составляет 15 баллов.
- Работа считается выполненной на продвинутом уровне, если студент обнаружил и проанализировал связи между полученными у себя результатами психологической диагностики и дал профессиональные рекомендации. Оценка составляет 20 баллов.

3. Шкала оценки

В общей оценке по дисциплине баллы за контрольную работу учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

Контрольная работа считается выполненной и подготовленной к сдаче, только в том случае, если в него включены результаты всех тестов, которые преподаватель предлагал на семинарских занятиях.

4. Пример варианта контрольной работы

Контрольная работа включает в себя:

- выполнение диагностических методик, по изучению уровня стресса, копинг-стратегий и механизмов защиты личности,
- анализа полученных данных,
- написание психологического заключения и выдаче рекомендаций, по снижению уровня стресса.

Список тестов, обязательных к выполнению для контрольной работы:

1. Триеровский опросник хронического стресса (TICS-K)
2. Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Рея
3. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности
4. Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Тест Хейма)
5. Копинг-тест Лазаруса
6. Индекс жизненного стиля (адаптация НИПНИ им. В.М. Бехтерева)