

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор

по образовательной деятельности



А.А.Панфилов

« 19 » 01 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ПСИХОЛОГИЯ СЕМЬИ»

Специальность: 44.05.01 – Педагогика и психология девиантного поведения

Специализация: Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения

Уровень высшего образования: специалитет

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоемкость, зач. ед, час.	Лекций (час.)	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
8	5 (180 ч.)	18	18	-	99	Курсовая работа Экзамен (45 ч.)
Итого	5 (180ч.)	18	18	-	99	Курсовая работа Экзамен (45 ч.)

Владимир - 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Психология семьи» является расширение общей теоретической подготовки студентов, а также формирование у них практического видения своей профессиональной деятельности в современном мире. Цель курса – систематически изложить основные представления о семье, как социальном институте, её функциях, структуре, предоставить полную классификацию существующих семейных типов, феноменологии, условиях функционирования и развития, представить систему категорий и понятий, с помощью которых психология стремится выразить все многообразие межличностных семейных отношений.

Задачи дисциплины «Психология семьи»

- рассмотреть особенности семейных отношений во всех аспектах: супружеские, детско-родительские, сиблинговые;
- ознакомить студентов с основными проблемами современной семьи, с тенденциями развития семейно-брачных отношений;
- изучить основные закономерности развития и функционирования семьи на различных этапах ее жизненного цикла, включая нормативные и ненормативные кризисы семьи;
- рассмотреть роль семьи в развитии личности ребенка на различных возрастных этапах;
- проанализировать социально-педагогические аспекты воспитания ребенка в семье;
- освоить толерантные стили и методы воспитания в семье;
- овладеть основными методами обследования семьи;
- научиться использовать различные направления оказания психологической помощи семье.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология семьи» находится в базовой части ОПОП. Для освоения дисциплины «Психология семьи» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Педагогическая психология», «Психология развития и возрастная психология», «Психология личности», «Психологическое консультирование и психологическая коррекция». Содержательное наполнение предлагаемой программы обусловлено как теоретическим, так и практическим характером изучаемой дисциплины и включенностью ее в систему психологических дисциплин общепрофессиональной подготовки. Освоение дисциплины «Психология семьи» служит необходимой предпосылкой для дальнейшего изучения дисциплин: «Профилактика социально-педагогического неблагополучия семьи», «Психология стресса», подготовки к ГИА.

Дисциплина «Психология семьи» позволяет студентам получить общее представление о современном состоянии проблематики психологии семьи и семейного консультирования, познакомиться с основными характеристиками различных подсистем в семейной системе, с методами психологической диагностики семьи, а также с методами оказания семье необходимой психологической помощи.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции:

- способностью осуществлять практическую деятельность по социально-педагогической, правовой и психологической поддержке семьи, детей и подростков, защите их прав и законных интересов, социальному оздоровлению семьи (ПК-2);

- способностью консультировать по проблемам семьи и защиты прав и законных интересов детей и подростков (ПК-30);

- способностью выявлять семейную, школьную, социальную дезадаптацию и организовывать психологическую помощь лицам группы риска (ПСК-3.4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) Знать:

- принципы и способы осуществления психологической поддержки семьи, детей и подростков (ПК-2), в связи с этим иметь представление о сущности, основных закономерностях функционирования и развития семьи, особенностях семейных отношений; основных семейных подсистемах;

- основы семейного консультирования, его принципы, виды, формы, этапы, совокупность приемов и методов (ПК-30);

- причины и закономерности развития семейной дезадаптации (ПСК-3.4);

2) Уметь:

- осуществлять практическую деятельность по психологической поддержке семьи, детей и подростков, социальному оздоровлению семьи (ПК-2);

- консультировать по различным проблемам семьи (ПК-30);

- устанавливать причины и закономерности развития семейной дезадаптации (ПСК-3.4);

3) Владеть:

- навыками осуществления практической деятельности по психологической поддержке семьи, детей и подростков (ПК-2);

- навыками семейного консультирования (ПК-30), что предполагает наличие навыков использования методов психологической диагностики семьи, методов оказания семье необходимой психологической помощи;

- навыками установления причин и закономерностей развития семейной дезадаптации (ПСК-3.4).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) , форма промежуточн. аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР		
Раздел 1. Введение в психологию семьи											
1	Предмет, история развития и современное состояние психологии семьи	8	1- 2	2	2	-		7		1,5 ч./37%	
2.	Семья как система. Особенности современной семьи	8	3- 4	2	2	-		9		1,5 ч./37%	
Раздел 2. Психология супружеских отношений											
3.	Эмоциональные взаимосвязи в семье	8	5- 6	1	1	--		15		1 ч./50%	
4.	Ролевая структура и семейная коммуникация. Семейные конфликты	8	5- 6	1	1	-		15		1 ч./50%	Рейтинг- контроль № 1
Раздел 3. Психология детско-родительских отношений											
5.	Основные характеристики детско-родительских отношений	8	7- 8	2	2	-		6		1,5 ч./37%	
6.	Родительство как психологический феномен.	8	9- 10	2	2	-		5		1,5 ч./37%	
7.	Специфика семейного воспитания	8	11 - 12	2	2	-		20		1,5 ч./37%	Рейтинг- контроль № 2
Раздел 4. Основы семейного консультирования											
8.	Теоретические основы семейного консультирования	8	13 - 14	2	2	-		9		1,5 ч./37%	
9.	Приемы и методы семейного консультирования	8	15 - 16	2	2	-		5		1,5 ч./37%	
10	Психология семейных кризисов	8	17 - 18	2	2	-		8		2 ч./50%	Рейтинг- контроль № 3
	Итого:			18	18			99	+	14,5 ч. /40%	Экзамен (45 ч.)

Содержание дисциплины «Психология семьи»

Раздел I. Введение в психологию семьи

Тема 1. Предмет, история развития и современное состояние психологии семьи.

Предмет и задачи психологии семьи. Междисциплинарные связи психологии семьи. Современные подходы к изучению семьи. Практическое приложение знаний в области психологии семьи. Понятия «семья» и «брак». Формы организации семьи и брака, их истоки и эволюция.

Основные сферы семейной жизни: организация быта, воспитание детей, общение, интимность. Основные группы индивидуальных и собственно семейных потребностей. Основные функции семьи: хозяйственно-экономическая, репродуктивная, регенеративная, воспитательная, рекреативная, психотерапевтическая, духовного общения. Состав семьи (нуклеарная, расширенная, полная, неполная).

Основные подходы к периодизации семейной жизни. Понятие и стадии жизненного цикла: период добрачного ухаживания; молодая брачная пара без детей; молодая семья с малыми детьми; зрелая семья; семья со взрослыми детьми; стареющая семья. Задачи развития семьи на каждой стадии. Мотивы выбора брачного партнера.

Тема 2. Семья как система. Особенности современной семьи

Системный подход к изучению семьи. Семья как динамическая саморазвивающаяся система. Основные подсистемы структуры семьи, их характеристики и функции. Понятие границ подсистем и большой семейной системы. Основные характеристики семьи: объективные, субъективные, интегральная. Критерии психологического здоровья семьи (В.С. Торохтий). Психологически благополучная и неблагополучная современная семья. Альтернативные браку формы – гражданский брак, одиночество, «пробный брак». Семья как развивающая среда для ребенка с ограниченными возможностями. Тенденции развития современной семьи. Кризис современного института семьи.

Раздел II. Психология супружеских отношений

Тема 3. Эмоциональные взаимосвязи в семье.

Основные характеристики супружеских отношений. Формирование и развитие супружеских отношений. Профили брака, типы супружеских отношений и их детерминанты. Адаптация и совместимость супругов в семье. Удовлетворенность браком и условия сохранения супружества. Любовь как основа супружеских отношений. Возникновение и развитие представлений о любви. Феномен любви и ее типы. Теории любви. Искажения и нарушения чувства любви. Социально-психологический подход к любви в контексте проблемы аттракции.

Тема 4. Ролевая структура и семейная коммуникация. Семейные конфликты

Формирование внутрисемейной коммуникации. Брачное соглашение или супружеский контракт. Основные виды брачных сценариев.

Индивидуальные и семейные патологизирующие роли. Требования к ролевой структуре семьи. Понятие и функциональная классификация основных семейных ролей (Ю. Алешина). Конвенциональные и межличностные роли в семье (О.Г. Прохорова).

Понятие и причины супружеского конфликта. Возникновение конфликтной ситуации и инцидент. Основные стадии развития супружеского конфликта. Осознание супружеского конфликта и его источники. Толерантность и конфликтность в действиях супругов.

Завершение конфликта и готовность супругов к его разрешению. Пути и способы разрешения супружеских конфликтов. Профилактика супружеских конфликтов.

Раздел III. Психология детско-родительских отношений

Тема 5. Основные характеристики детско-родительских отношений.

Семья как институт первичной социализации ребенка. Значение семьи для становления человеческой личности. Основные характеристики детско-родительских отношений. Характер эмоциональных отношений. Родительская любовь. Материнская и отцовская любовь. Природа и генезис материнства. Роли матери и отца в развитии ребенка. Характер эмоционального отношения ребенка к родителям. Типология привязанности.

Тема 6. Родительство как психологический феномен

Мотивы воспитания и родительства. Треугольники и коалиции, симбиоз. Уровень протекции, забота и внимание родителя. Понятие и содержание родительского отношения. Типы родительского отношения. Характеристика стилей детско-родительского общения (Е.Т. Соколова). Модели общения в семье (В. Сатир).

Понятие и структура родительской позиции. Основные свойства родительской позиции. Содержание и характеристика структурных компонентов родительской позиции. Родительский образ ребенка: глобальный и дифференцированный. Феномен и формы мистификации. Содержание разных типов (видов) родительской позиции. Роли ребенка в семье. Понятие родительской директивы. Виды и содержание родительских директив. Характерные фразы, обращенные к ребенку, и скрытый смысл директивы.

Нормативные трудности родительства. Трудности материнства и отцовства, совладающее с ними поведение. Девиантное материнство и отцовство.

Тема 7. Специфика семейного воспитания.

Понятие типа (стиля) семейного воспитания. Характеристика типов дисгармоничного воспитания. Дисгармоничные типы воспитания как фактор риска в развитии ребенка.

Теоретические аспекты феномена неблагополучной семьи. Типология неблагополучных семей в современном обществе. Открытые и скрытые формы семейного неблагополучия. Влияние неблагополучной семьи на развитие ребенка.

Психологический анализ трудностей семейного воспитания. Отклоняющееся поведение ребенка как следствие неправильного воспитания.

Раздел IV. Основы семейного консультирования

Тема 8. Теоретические основы семейного консультирования

Развитие практики семейного консультирования. Семейная психотерапия и семейное консультирование. Цели и задачи семейного консультирования. Теоретические основы семейного консультирования. Анализ подходов к работе с семьей. Основные принципы и этапы семейного консультирования. Проблема оценки эффективности консультирования. Основные формы семейного консультирования. Определение содержания психологического консультирования на каждом из этапов; понятия «жалоба», «запрос», «психологический диагноз» и «прогноз».

Тема 9. Приемы и методы семейного консультирования.

Параметры выбора приемов и методов в процессе семейного консультирования. Общая характеристика техник слушания. Рефлексивное и нерефлексивное слушание. Техники воздействия (директива, конфронтация, интерпретация, самораскрытие).

Сущность социометрических техник работы с семьей. Методики: семейная скульптура, семейная хореография, генограмма семьи, методика «Ролевая карточная игра», экокорта семьи, методика «Соломенная башня», методика исследования семейного пространства, методика «Семейная социограмма».

Поведенческие техники. Психодраматические и арттехники. Техники организации беседы в семейной терапии.

Коммуникационная модель консультирования семьи. Понятие конгруэнтности общения. Причины неконгруэнтных посланий. Работа с неконгруэнтными посланиями.

Основанная на опыте модель консультирования семьи. Работа психолога с клиентом должна помочь последнему пережить «здесь и сейчас» новый опыт, помогающий членам семьи стать более гармоничными, интегрированными, творческими личностями, что должно изменить их отношения в семье. Причины внутрисемейных нарушений: Вера дисфункциональной семьи в миф, что «открытый конфликт может нарушить семью».

Представление об идеальной семье в концепции К. Роджерса. Модель идеального родительства в концепции К. Роджерса. Связь успешности человека в роли родителя с его уровнем принятия себя. Методы повышения уровня самопринятия человека.

Конструктивная и деструктивная функции конфликта в жизни супругов. Техники, позволяющие формировать у супругов навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации: Методика «Конструктивная ссора» («Конструктивный спор») чешского психолога Станислава Кратохвила. Методика «Супружеский договор». Использование дневниковых форм записей в процессе применения этой методики. Техники «Супружеская конференция» и «Семейный совет».

Тема 10. Психология семейных кризисов.

Понятие кризиса, его стадии и классификация. Понятие семейного кризиса, основные подходы к описанию семейных кризисов, уровни проявления кризиса. Нормативные и ненормативные семейные кризисы.

Анализ нормативных семейных кризисов: принятие семейных обязанностей; освоение родительских ролей; консультирование родителей по поводу проблем детей раннего возраста (проблема речевого развития ребенка, достижения ребенком автономии действий, ограничения самостоятельности и инициативы); консультирование родителей по поводу проблем детей дошкольного возраста (психологические проблемы дошкольников в сфере взаимоотношений, овладения ребенком навыков самообслуживания, проблемы дошкольников с ослабленным нервно – психическим здоровьем, консультирование родителей по поводу проблем готовности ребенка к школе); консультирование родителей по поводу проблем детей младшего школьного возраста (школьная дезадаптация, проблемы неуспеваемости, межличностных отношений младшего школьника со сверстниками и взрослыми); консультирование родителей по поводу проблем детей подросткового возраста; выросший ребенок покидает дом; семья, выполнившая родительскую функцию.

Анализ ненормативных семейных кризисов: повторный брак; измена; развод; инцест; смерть члена семьи; семья с усыновленными детьми; замещающая (опекунская) семья; семья, воспитывающая ребенка с ограниченными возможностями.

План практических занятий по дисциплине «Психология семьи»

Занятие 1. Предмет, история развития и современное состояние психологии семьи (2ч.)

1. Предмет и задачи психологии семьи
2. Понятие брака и семьи
3. Функции семьи
4. Типология семьи
5. Стадии жизненного цикла семьи
6. Мотивация заключения брака

Занятие 2. Семья как система. Особенности современной семьи (2 ч.)

1. Основные подсистемы семьи.
2. Основные характеристики семьи (объективные, субъективные, интегральная).
3. Эмоциональные отношения и мотивация брака.
4. Субъективная удовлетворенность браком.
5. Семейное самосознание.
6. Сплоченность семьи
7. Особенности современной семьи

Занятие 3. Психология супружеских отношений (2 ч.)

1. Психологическая сущность любви. Анализ основных подходов.
2. Онтогенез и филогенез любви. Классификация видов любви.
3. Трехмерная модель отношений любви (В.В. Столин, А.С. Спиваковская).
4. Проблема распределения власти. Типы главенства в семье. Конвенциональные, функциональные и межличностные роли.
5. Особенности семейной коммуникации, типы взаимодействия в семье. Нарушения межличностной семейной коммуникации.
6. Понятие супружеских конфликтов, их причины и структура.
7. Способы разрешения супружеских конфликтов.
8. Профилактика супружеских конфликтов.

Занятие 4. Основные характеристики детско-родительских отношений (2 ч.)

1. Эмоциональное отношение ребенка к родителям; виды привязанности и их характеристика.
2. Стили родительского руководства и их влияние на развитие личности ребенка.
3. Сущность метода конгруэнтной коммуникации, характеристика основных коммуникативных техник.
4. Требования и запреты в структуре социального контроля.
5. Способы контроля исполнения требований и запретов.
6. Система поощрений и наказаний, их значение для личностного развития ребенка.

Занятие 5. Родительство как психологический феномен (2 ч.)

1. Системный подход к пониманию сущности родительства как психологического феномена
2. Структура родительства как интегрального образования личности
3. Факторы, определяющие формирование родительства.

4. Психологическая готовность к материнству.
5. Психологическая готовность к отцовству.
6. Нормативные трудности родительства. Девиантное материнство и отцовство.
7. Психологическое сопровождение родительства.

Занятие 6. Специфика семейного воспитания (2 ч.)

1. Характеристика основных стилей воспитания.
2. Воспитание детей в разных типах семей.
3. Влияние нарушений семейных отношений на психическое развитие детей.
4. Типология неблагополучных семей в современном обществе
5. Особенности семейного воспитания в неполной семье.
6. Влияние неблагополучной семьи на развитие ребенка

Занятие 7. Теоретические основы семейного консультирования (2 ч.)

1. Общее понятие о консультировании. Цели и задачи семейного консультирования.
2. Развитие практики семейного консультирования. Семейная психотерапия и семейное консультирование.
3. Теоретические основы семейного консультирования.
4. Основные формы семейного консультирования.
5. Основные принципы и этапы семейного консультирования.
6. Определение содержания психологического консультирования на каждом из этапов.

Занятие 8. Приемы и методы семейного консультирования (2 ч.)

1. Параметры выбора приемов и методов в процессе семейного консультирования.
2. Общая характеристика техник слушания. Рефлексивное и нерефлексивное слушание.
3. Техники воздействия (директива, конфронтация, интерпретация, самораскрытие).
4. Социометрические техники.
5. Поведенческие техники.
6. Психодраматические и арттехники.
7. Техники организации беседы.

Занятие 9. Психология семейных кризисов (2 ч.)

1. Понятие кризиса, его стадии и классификация.
2. Понятие семейного кризиса, основные подходы к описанию семейных кризисов, уровни проявления кризиса.
3. Анализ нормативных семейных кризисов:
 - принятие супружеских обязанностей;
 - освоение родительских ролей;
 - включение детей во внешние социальные структуры;
 - вступление ребенка в подростковый возраст;
 - выросший ребенок покидает дом;
 - семья, выполнившая родительскую функцию.
4. Анализ ненормативных семейных кризисов:
 - повторный брак;
 - измена;
 - развод;

- инцест;
- смерть члена семьи;
- семья с усыновленными детьми;
- семья, воспитывающая ребенка с ограниченными возможностями.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины «Психология семьи» имеет выраженную теоретическую и практическую составляющую. Изучение данного учебного курса приводит к формированию у студентов целостного представления о современном состоянии проблематики психологии семьи и семейного консультирования, позволяет познакомиться с основными характеристиками различных подсистем в семейной системе, с методами психологической диагностики семьи, а также с методами оказания семье необходимой психологической помощи.

Лекционный материал носит проблемный характер и отражает профиль подготовки слушателей. На лекциях излагаются основные теоретические положения по изучаемой теме. В процессе изучения дисциплины используются традиционные и интерактивные образовательные технологии: лекции (лекция-визуализация, проблемная лекция); практические занятия, проектная деятельность с использованием мультимедиа.

Практические занятия проводятся методом группового упражнения, тренировки, игр с выполнением конкретных заданий и последующим обсуждением их решений. Кроме этого, на практических занятиях широко используются такие активные методы обучения, как Case-study (анализ и решение ситуационных задач).

Ситуационные задачи представлены отдельно на практических работах в виде билетов, которые постоянно обновляются.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

1. Информационно-коммуникационные технологии.
2. Работа в команде/работа в малой группе.
3. Индивидуальное обучение.
4. Междисциплинарное обучение.

Формы организации учебного процесса:

1. Лекция, мастер-класс.
2. Практическое занятие.
3. Самостоятельная работа студентов.
4. Case-study: анализ социально-педагогических ситуаций.
5. Работа в команде: проведение и анализ результатов тестового опроса студентов.

1.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Задания для рейтинг-контроля

Рейтинг-контроль № 1

1. Брак – это...

А) жизнедеятельность, непосредственно связанная с удовлетворением основных потребностей человека;

Б) система отношений между супругами, родителями и детьми, основанная на кровном родстве, порождении, брачных отношениях, имеющая исторически и культурно определенную организацию;

В) форма отношений между мужчиной и женщиной, санкционированная и регулируемая обществом, устанавливающая их права и обязанности по отношению друг к другу и к потомству;

Д) социальная общность.

2. Назовите наиболее продуктивные стратегии разрешения семейных конфликтов (выделите два верных ответа):

А) уклонение; Б) сотрудничество; В) конкуренция; Г) компромисс.

3. Наиболее распространенной моделью современной семьи является:

А) расширенная; Б) неполная; В) нуклеарная; Г) ни один из ответов не верен.

4. Соотнесите название и определение функций семьи:

1.	репродуктивная	А	удовлетворение потребности в счастье
2.	рекреативная	Б	удовлетворение потребности в материнстве, отцовстве, воспитании детей
3.	родительская	В	удовлетворение потребности в продолжении рода
4.	фелицитативная	Г	удовлетворение потребности в отдыхе, сохранении здоровья

5. Психологически здоровой является:

А) семья, которая включает мать, отца и детей; Б) эгалитарная семья; В) семья, в которой ее члены обладают способностью и умением справляться с поставленными перед семьей внешними и внутренними задачами.

6. Соотнесите основания классификации и типы семей:

1.	в зависимости от количества детей	А	функциональная, дисфункциональная
2.	в зависимости от состава	Б	матрилокальная, патрилокальная, неолокальная
3.	в зависимости от степени удовлетворения потребностей членов семьи	В	бездетная, одноклетная, многодетная
4.	в зависимости от места проживания	Г	нуклеарная, расширенная

7. К методам изучения структуры семьи относятся (выделите два верных ответа):

А) ролевые ожидания и притязания в браке (РОП); В) генограмма;

Б) семейная социограмма;

Г) шкала любви и симпатии.

8. Функционирование семьи как системы подчиняется закону (выделите два верных ответа):

А) гомеостаза; Б) распределения; В) развития; Г) соподчинения.

9. Сиблингами называют:

А) двоюродных братьев; Б) братьев и сестер; В) сводных детей; Г) прародителей.

10. Основными подсистемами семьи являются (выделите два верных ответа и дайте название каждой выделенной подсистеме отношений):

А) родители-дети; Б) супруги – друзья; В) муж-жена; Г) мужчины-женщины.

Рейтинг-контроль № 2

Верно или неверно?

1. Материнство, как доказано наукой, является природным инстинктом.
2. Порядок рождения детей в семье влияет на их психологические особенности.
3. Если ребенок видит проявление родительской любви к себе исключительно при условии выполнения нормативных требований, это в дальнейшем способствует лучшей его адаптации к культуре.

Выберите правильный ответ:

4. Родитель разговаривает по телефону. Ребенок то и дело его прерывает. Слова родителя, наиболее отвечающие «Я – сообщению»:

- А) Мне трудно говорить по телефону, когда меня прерывают;
- Б) Когда я говорю по телефону, ты можешь заняться чем-нибудь?
- В) Не мешай разговаривать.

5. Ответ взрослого на реплику ребенка, выражающий активное слушание: «Я забыла включить телевизор, а там был мой любимый фильм»

- А) Какой фильм? Б) Не расстраивайся В) Очень досадно.

6. Гибкость родительской позиции означает:

А) поведение родителей должно опережать появление новых психических и личностных качеств детей.

Б) умение родителей видеть и понимать индивидуальность своего ребенка, замечать происходящие в его душевном мире изменения.

В) способность перестройки воздействия на ребенка по ходу его взросления и в связи с различными изменениями условий жизни семьи.

7. Причинами деформации родительского отношения, ведущего к возникновению у ребенка позиции: «Я нужен и любим, а вы существуете ради меня» являются:

- А) желание удовлетворить все потребности ребенка
- Б) нарушение эмоциональных отношений с супругом.
- В) нереализованность собственных жизненных планов.

8. Прогностичность родительской позиции означает:

А) поведение родителей должно опережать появление новых психических и личностных качеств детей;

Б) способность перестройки воздействия на ребенка по ходу его взросления и в связи с различными изменениями условий жизни семьи;

В) умение родителей видеть и понимать индивидуальность своего ребенка, замечать, происходящие в его душевном мире изменения.

9. Компонент родительской установки, включающий систему знаний и идей для построения стратегии и тактики воспитания, называется:

А) оценочным; Б) когнитивным; В) поведенческим; Г) эмоциональным.

10. Адекватность родительской позиции означает:

А) умение родителей видеть и понимать индивидуальность своего ребенка, замечать, происходящие в его мире изменения.

Б) способность перестройки воздействия на ребенка по ходу его взросления и в связи с различными изменениями условий жизни семьи.

В) поведение родителей должно опережать появление новых психических и личностных качеств детей.

Рейтинг-контроль № 3

1. К принципам семейного консультирования не относится:
А) доброжелательное отношение к клиенту; В) запрет давать советы;
Б) ориентация на нормы и ценности клиента; Г) возможность давать советы.
2. Облегчение эмоционального состояния клиента является прямой целью консультанта:
А) всегда; Б) не всегда
3. В консультировании наиболее приемлемой является позиция:
А) равенства и партнерства по отношению к клиенту;
Б) позиция «сверху»; В) позиция «снизу»
4. Основным методом психологического консультирования считается:
А) ролевое моделирование; Б) наблюдение; В) интервью; Г) самоотчет.
5. Семейное консультирование – это работа со всеми членами семьи одновременно:
А) верно; Б) неверно.
6. Расположите в правильном порядке последовательность этапов семейного консультирования:
А) сбор информации; Б) обобщение; В) установление контакта; Г) выработка альтернативных решений.
7. Семейные нормативные кризисы:
А) сопровождают переход от предыдущего этапа жизненного цикла семьи к последующему этапу;
Б) сопровождают переход от предыдущего этапа развития личности членов семьи к последующему этапу развития;
В) сопровождают изменения состава семьи.
8. На какой стадии семейного консультирования используются такие процедуры как встреча с клиентом, общий эмоционально-положительный настрой клиента, снятие психологических барьеров общения?
9. Психоаналитический подход рассматривает как центральную проблему:
А) проблему поведения членов семьи, баланс «брать – давать»;
Б) детско-родительские отношения, определяющие развитие ребенка;
В) личность в семейной системе.
10. К характеристикам ненормативного кризиса семьи относятся (выберите несколько вариантов ответов):
А) неожиданное, внезапное появление;
Б) возникает на любой стадии жизненного цикла семьи;
В) закономерное появление;
Г) переживается отдельными семьями;
Д) сопровождает переход от одной стадии жизненного цикла семьи к другой;
Е) переживается каждой семьей.

**Календарный план самостоятельной работы студентов
при изучении дисциплины «Психология семьи»**

Содержание работы	Кол-во часов	Форма контроля
Подготовка темы «Предмет, история развития и современное состояние психологии семьи» ➤ Составить терминологический словарь по теме ➤ Составить графическую схему, отражающую межпредметные связи психологии семьи ➤ Составить сравнительную таблицу, отражающую приоритетную функцию на различных этапах жизненного цикла семьи	7	Проверка словаря, графической схемы, таблицы
Подготовка темы «Семья как система» ➤ Конспектирование литературы с целью раскрыть особенности современной семьи, составить таблицу ➤ Составить графическую схему, представляющую семью как систему, с выделением основных подсистем ➤ Составить терминологический словарь по теме	9	Проверка конспекта, Таблицы, графической схемы, словаря
Подготовка темы «Эмоциональные взаимосвязи в семье» ➤ Провести самодиагностику с использованием опросника «Шкала любви и симпатии», представить отчет. ➤ Провести самодиагностику с использованием опросника «Анализ семейной тревоги» (АСТ), представить отчет ➤ Составить терминологический словарь по теме	15	Проверка отчетов, словаря
Подготовка темы «Ролевая структура и семейная коммуникация. Семейные конфликты» ➤ Провести самодиагностику с использованием теста К.Томаса, представить отчет ➤ Провести самодиагностику с использованием теста А. Ассингера, представить отчет ➤ Составить терминологический словарь по теме	15	Проверка отчетов, словаря
Подготовка темы «Основные характеристики детско-родительских отношений» ➤ Составить терминологический словарь по теме ➤ Конспектирование литературы с целью охарактеризовать сущность метода конгруэнтной коммуникации, основные коммуникативные техники.	6	Проверка словаря, конспекта
Подготовка темы «Родительство как психологический феномен» ➤ Проанализировать проблему «Нормативные трудности родительства. Девиантное материнство и отцовство», составить план-схему ответа. ➤ Составить терминологический словарь по теме ➤ Составить графическую схему, представляющую взаимосвязь между компонентами родительства как целого	5	Проверка плана-схемы ответа, словаря, графической схемы
Подготовка темы «Специфика семейного воспитания» ➤ Провести диагностику ребенка старшего дошкольного или младшего школьного возраста, с применением методики «Рисунок семьи», проинтерпретировать полученные данные и представить их в форме отчета. ➤ Провести диагностику ребенка старшего дошкольного или младшего школьного возраста, с применением методики Рене Жиля, проинтерпретировать полученные данные и представить их в форме отчета ➤ Конспектирование литературы с целью выделить основные стратегии семейного воспитания, составить сравнительную таблицу ➤ Составить терминологический словарь по теме	20	Проверка отчетов, конспекта, таблицы, словаря
Подготовка темы «Теоретические основы семейного консультирования» ➤ Конспектирование первоисточников: развитие практики семейного консультирования. Дать сравнительный анализ понятий «семейное консультирование» и «семейная психотерапия». ➤ Составить терминологический словарь по теме	9	Проверка конспекта Проверка сравнения понятий Проверка словаря

Подготовка темы «Приемы и методы семейного консультирования» ➤ Составить терминологический словарь по теме ➤ Составить сравнительную таблицу, отражающую характеристики основных консультативных техник	5	Проверка словаря, таблицы
Подготовка темы «Психология семейных кризисов» ➤ Конспектирование литературы: подходы к описанию семейных кризисов ➤ Составить терминологический словарь по теме ➤ Составить сравнительную таблицу, отражающую специфику психологической помощи в случаях различных нормативных и ненормативных кризисов	8	Проверка конспекта, словаря, таблицы
ИТОГО:	99ч.	

Темы курсовых работ по дисциплине «Психология семьи»

1. Проблемы молодой семьи.
2. Формирование брачной пары.
3. Психологические трудности на зрелой и поздней стадии брака.
4. Мифология пола человека.
5. Психогигиена интимных отношений.
6. Особенности детско-родительских отношений в семьях с разными типами семейного воспитания.
7. Психологические проблемы семьи в художественной литературе и истории.
8. Роль отца в семейном воспитании.
9. Психологическая совместимость супругов.
10. Психология постразводной ситуации.
11. Психодиагностика брачно-семейных отношений.
12. Проблемы мачехи и отчима.
13. Роль бабушки в семейных отношениях.
14. Психология повторного брака.
15. Психология одиночества.
16. Проблемы полового воспитания детей.
17. Православная семья: таинство брака.
18. Психологическое консультирование как одна из форм семейной психотерапии.

Вопросы к экзамену по дисциплине «Психология семьи»

1. Предмет и задачи психологии семьи.
2. Место психологии семьи в системе психологического знания. Связь психологии семьи со смежными дисциплинами.
3. Становление психологии семьи как научной дисциплины. Общенаучные направления в изучении семейной проблематики.
4. Основные функции семьи. Функционально – ролевая структура семьи.
5. Семья и брак как система и малая группа.
6. Эволюция брачно-семейных отношений в истории человеческого общества.
7. Тенденции развития современной семьи.
8. Психолого-методологические подходы к пониманию маскулинности и фемининности.
9. Семейные функции. Семейные роли.
10. Динамика и периодизация семейной жизни.
11. Состояния в отношениях предбрачной пары: любовь, влюбленность, частичная любовь.
12. Молодая семья, ее задачи и особенности.
13. Кризисные периоды брака.
14. Факторы семейного благополучия.
15. Основные характеристики супружеских отношений. Формирование и развитие супружеских отношений.
16. Профили брака, типы супружеских отношений и их детерминанты.
17. Адаптация и совместимость супругов в семье.
18. Удовлетворенность браком и условия сохранения супружества.
19. Понятие супружеского конфликта. Механизм семейных ссор.
20. Причины и структура супружеского конфликта. Пути и способы разрешения супружеских конфликтов.
21. Виды родительских установок. Материнство как психологический феномен.
22. Возрастная динамика отношений между детьми и родителями.
23. Основные психологические модели детско–родительских отношений. Стили воспитания.
24. Готовность молодых родителей к рождению ребенка.
25. Воспитание детей в разных типах семей. Влияние нарушений семейных отношений на психическое развитие детей.
26. Методы изучения семейных отношений: особенностей общения и взаимоотношений в супружеской паре, межличностных отношений в системе «родитель - ребенок» глазами родителя и «родитель - ребенок» глазами ребенка.
27. Общее понятие о консультировании. Основные принципы и правила семейного консультирования.
28. Основные стадии процесса консультирования. Методы и приемы, используемые в семейном консультировании.
29. Консультирование как информирование. Консультирование по телефону доверия.
30. Индивидуальное и групповое психологическое консультирование. Групповое психологическое консультирование.
31. Рекомендации и практические советы при решении проблем добрачного и предбрачного периода клиентов.

32. Трудности работы с супружеской парой. Типичные проблемы супружеских пар при обращении к психологу – консультанту.
33. Консультирование супругов по межличностным проблемам. Консультирование в ситуации развода.
34. Консультирование супругов с их родителями.
35. Консультирование родителей по поводу проблем детей разного возраста.
36. Супружеская неверность: причины, особенности и стратегии поведения.
37. Взаимоотношения поколений в семье.
38. Мотивы семейного воспитания.
39. Подготовка подростка к семейной жизни.
40. Процессы дестабилизации и распада брачно-семейных отношений.
41. Причины роста разводов.
42. Индивидуальные и социальные последствия развода.
43. Психологические условия сохранения и гармонизации брачных отношений.
44. Методы диагностики и получения информации о семейной ситуации.
45. Факторы «риска» в браке.
46. Стабильность института семьи и ее детерминанты.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Ишкова, М.А. Основы психологического консультирования [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М.А. Ишкова. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2015. – 115 с. (Библиотека ВлГУ).
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524279.html>
2. Мандель, Б.Р. Психология семьи [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Б.Р. Мандель. - М.: ФЛИНТА, 2015. - 304 с. - (Библиотека ВлГУ).
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976523166.html>
3. Целуйко, В.М. Взрослые проблемы взрослых людей [Электронный ресурс] / В.М. Целуйко. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – 319 с. (Психология для всех) - (Библиотека ВлГУ).
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691017537.html>

Дополнительная литература

1. Бейкер, К., Варга, А.Я. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика [Электронный ресурс] / К. Бейкер, А. Я. Варга. - 2-е изд. стереотип. - М.: Когито-Центр, 2008. - 496 с. - (Современная психотерапия). (Библиотека ВлГУ).
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893532432.html>
2. Варга, А.Я. Введение в системную семейную психотерапию [Электронный ресурс] / Варга А. Я. - М.: Когито-Центр, 2009. - 182 с.- (Современная психотерапия). - (Библиотека ВлГУ).
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893532692.html>
3. Калинина, Р.Р. Введение в психологию семейных отношений / Р.Р.Калинина.- СПб.: Речь, 2008.- 350 с. - (Библиотека ВлГУ).

4. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О.А.Карабанова.- М.: Гардарики, 2008.- 319 с. - (Библиотека ВлГУ).
5. Коряковцева, О.А., Рожков, М.И. Комплексная поддержка молодой семьи [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Организация работы с молодежью» /О.А. Коряковцева, М.И. Рожков. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 204 с.- (Учебное пособие для вузов). (Библиотека ВлГУ).
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97856910151371.html>
6. Психология семьи с основами семейного консультирования / под ред. Е.Г. Силаевой. - М.: Академия, 2008.- 192 с. - (Библиотека ВлГУ).

Периодические издания

1. Вестник МГУ. Сер.14 «Психология»
2. Вопросы психологии
3. Журнал практического психолога
4. Мир психологии
5. Прикладная психология
6. Психологическая наука и образование
7. Психологический журнал

Интернет-ресурсы

1. www.koob.ru
2. www.psibib.ru
3. www.psychlib.ru
4. www.psyedu.ru
5. <http://www.nlr.ru/> - Российская национальная библиотека
6. <http://www.lib.msu.su/> - Научная библиотека МГУ им. М. В. Ломоносова
7. <http://www.lib.tsu.ru> - Научная библиотека национального исследовательского Томского государственного университета

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудитория, оснащенная презентационной техникой (переносной мультимедийный презентационный проектор Epson, переносной экран Lumien, ноутбук Acer). Раздаточные материалы для проведения рейтинг-контроля. Рабочий стол преподавателя, кафедра, учебные столы, стулья, доска настенная, мел.

Председатель комиссии, проф. В.А. Попов

Министерство образования и науки Российской Федерации
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

**Педагогический институт
Кафедра социальной педагогики и психологии**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 В.А. Попов
« 16 » 01 2017г.

Основание:

решение кафедры

от « 16 » 01 2017г.
протокол № 6

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

наименование дисциплины

44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения»

код и наименование специальности подготовки

«Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения»

наименование специализации подготовки

специалист

квалификация (степень) выпускника

Владимир-2017

Содержание

- 1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Психология стресса»**
- 2. Перечень формируемых компетенций и этапы их формирования**
 - 2.1. Формируемые компетенции
 - 2.2. Процесс формирования компетенций
- 3. Критерии оценки сформированности компетенций в рамках текущего контроля**
 - 3.1. Виды оценочных средств, используемых для текущего контроля:
 - 3.2. Критерии оценки сформированности компетенций:
- 4. Критерии оценки сформированности компетенций в рамках промежуточной аттестации**
 - 4.1. Критерии оценки сформированности компетенций на экзамене
 - 4.2. Критерии оценки сформированности компетенций по дисциплине

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Психология стресса»

Направление подготовки: 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения»

Дисциплина: «Психология стресса»

Форма промежуточной аттестации: экзамен (10 семестр)

2. Перечень формируемых компетенций и этапы их формирования

2.1. Формируемые компетенции

ОК-6 - способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния

знать: предмет и задачи, концепции стресса, виды стресса, этапы развития стрессовой реакции (31); специфические факторы проявления стресса (32); особенности психического и психофизиологического развития стресса (33).

уметь: применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, (У1); ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, (У2), средствами эффективной коррекции стрессовых состояний (У3).

владеть: методами эмоциональной и когнитивной регуляции (Н1); применять освоенные в рамках дисциплины приемы саморегуляции, аутогенной тренировки, релаксации и других (Н2), проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях (Н3).

ПК-3 - способностью взаимодействовать с различными категориями воспитуемых, в том числе сложных социально-педагогических ситуациях, осуществлять контроль кризисных ситуаций, предупреждение и конструктивное разрешение конфликтов, оказывать помощь в разрешении межличностных конфликтов

знать: теоретические психологические и психофизиологические концепции стресса, виды стресса (31); этапы развития стрессовой реакции (32); способы взаимодействия в различных стрессовых ситуациях (33).

уметь: оценивать психическое состояние (У1); наметить и аргументировать стратегию оказания психологической помощи (У2).

владеть: прикладными программами управления стрессом (Н1); осуществлять рефлекссию результатов своих профессиональных действий (Н2);

ПК-12 - способностью к комплексному воздействию на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сфер, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт, акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи

знать: дифференциацию разных форм и видов стресса (31); систематизацию стрессогенных факторов и ситуаций (32); способы психологического вмешательства и

оказания индивиду, группе психологической помощи (ЗЗ).

уметь: анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса (У1); реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом (У2).

владеть: навыками проведения самостоятельных диагностических исследований в области психологии стресса (Н1); составления рекомендаций по коррекции реакций на стресс и последствий неадаптивного переживания стресса (Н2).

3.Критерии оценки сформированности компетенций в рамках текущего контроля

3.1. Виды оценочных средств, используемых для текущего контроля

№	Контролируемые темы, разделы (в соответствии с рабочей программой дисциплины)	Формируемые компетенции	Виды оценочных средств (max – 60 баллов в течение семестра)
1.	Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.	ОК-6 ПК-3 ПК-12	Тест 1
2.	Классические и современные модели стресса	ОК-6 ПК-3 ПК-12	Тест 1
3.	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки	ОК-6 ПК-3 ПК-12	Тест 1
4.	Общие закономерности развития стресса	ОК-6 ПК-3 ПК-12	Тест 2
5.	Закономерности проявления профессиональных стрессов	ОК-6 ПК-3 ПК-12	Тест 2
6.	Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	ОК-6 ПК-3 ПК-12	Тест 2
7.	Эмоциональный стресс и механизмы его развития	ОК-6 ПК-3 ПК-12	Тест 2
8.	Основные подходы к нейтрализации стресса	ОК-6 ПК-3 ПК-12	Тест 3
9.	Коппинг - стратегии преодоления стресса	ОК-6 ПК-3 ПК-12	Тест 3
10	Управление стрессом. Стресс-менеджмент	ОК-6 ПК-3 ПК-12	Тест 3

Тесты

Тестовые задания к рейтинг-контролю №1

1. С какой стадии начинается стресс:

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

2. Какие железы внутренней секреции играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса:

- а) щитовидная железа;
- б) поджелудочная железа;
- в) мозговое вещество надпочечников;
- г) корковое вещество надпочечников?

3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г) негативный прогноз на будущее

4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс:

- а) чрезмерная сила стресса;
- б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- г) недостаток нужной информации

5. Что общего у биологического и психологического стресса:

- а) участие гормонов надпочечников;
- б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г) «размытые» временные рамки?

6. Укажите пример «психологического» стресса:

- а) воспалительная реакция после ожога;
- б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г) травма, связанная с падением.

7. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания:

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

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

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

г) к невротическим состояниям?

9. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса:

- а) мысли;
- б) действия;
- в) чувства;
- г) последствия

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

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

11. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода:

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

12. Какой уровень эмоционального возбуждения соответствует эустрессу:

- а) отсутствие эмоций;
- б) средний уровень эмоционального возбуждения;
- в) чрезмерно выраженные эмоции

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

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

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

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

15. Укажите автора классической концепции стресса:

- а) Ганс Айзенк; б) Густав Фехнер; в) Джо Гилфорд;
- г) Герман Гельмгольц; д) Ганс Селье.

Ответы на вопросы теста

№ п/п	Правильный ответ	Оценка правильных ответов в баллах	Максимальный балл за задание
1.	б	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
2.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
3.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
4.	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
5.	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
6.	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
7.	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
8.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
9.	а	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
10.	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
11.	а	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
12.	б	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
13.	б	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
14.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
15.	д	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1

Тестовые задания к рейтинг-контролю №2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. К какой классификации стрессов относится страх темноты:

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

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

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

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

- а) длительная работа;
- б) высокий темп деятельности;
- в) повышенная ответственность;

- г) значительные физические нагрузки
- д) отказ техники

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

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

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

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

13. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса:

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

14. Укажите проявления психомоторики в ситуации стресса:

- а) изменении ритма дыхания; б) дрожании голоса; в) избыточном напряжении мышц;
- г) дрожание рук; д) верны все ответы.

15. Выделите факторы, обуславливающие характер влияния на человека, испытывающего стресс:

- а) тип высшей нервной деятельности
- б) интенсивность стресса;
- в) продолжительность;
- г) восприимчивость конкретного человека к данному стрессору.
- д) особенности личности

Ответы на вопросы теста

№ п/п	Правильный ответ	Оценка правильных ответов в баллах	Максимальный балл за задание
1.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
2.	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
3.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
4.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
5.	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
6.	б	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
7.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл,	1

		неправильный ответ 0 баллов	
8.	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
9.	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
10.	д	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
11.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
12.	д	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
13.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
14.	д	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
15.	Б, В,Г.	За каждый правильный ответ – 0,33 балла, неправильный ответ 0 баллов	1

Тестовые задания к рейтинг-контролю №3

1. К какой форме проявления стресса относится головная боль:

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

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

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

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

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

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

- а) стресса;
- б) внутреннего конфликта;
- в) депрессии

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

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

6. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг:

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;
- в) к биохимическим;
- г) к психологическим

7. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь:

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;
- в) к биохимическим;
- г) к психологическим

8. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж:

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;
- в) к биохимическим;
- г) к психологическим?

9. К какой разновидности антистрессорных методов относится биологическая обратная связь:

- а) к методам самопомощи;
- б) к методам, требующим участия другого человека;
- в) к техническим методам

10. Какой из нижеприведенных методов не относится к организационным:

- а) усовершенствование орудий и средств труда;
- б) воздействие цветом и функциональной музыкой;
- в) разработка оптимальных режимов труда и отдыха;
- г) рациональная организация рабочих мест.

11. Кто является основателем аутогенной тренировки:

- а) И. Шульц;
- б) У.Джеймс;
- в) А. Ромен;
- г) Э. Джекобсон

12. Какой из основных навыков аутогенной тренировки назван неверно:

- а) умение вызывать ощущение тяжести в конечностях;
- б) умение вызывать ощущение тепла в конечностях;
- в) умение вызывать ощущение тепла в эпигастральной области;
- г) умение вызывать ощущение тепла в области лба

13. Какой из перечисленных ниже антистрессорных методов основан на совершенствовании поведенческих навыков:

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

14. Коппинг-стратегии в ситуации стресса:

- а) ситуации, связанные с опасностью;
- б) поддержание благополучия человека;
- в) сила стрессовой реакции;
- г) контроль за функциями;
- д) стремление к решению проблем.

15. Укажите психологические антистрессорные средства:

- а) излить душу другу или подруге;
- б) общение с природой;
- в) изменить отношение к ситуации;
- г) отнестись к ситуации с юмором;
- д) вспомнить о тех людях, которым еще хуже;
- е) экстремальные физические нагрузки;

Ответы на вопросы теста

№ п/п	Правильный ответ	Оценка правильных ответов в баллах	Максимальный балл за задание
1.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
2.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл,	1

		неправильный ответ 0 баллов	
3.	а	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
4.	а	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
5.	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
6.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
7.	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
8.	а	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
9.	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
10.	б	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
11.	а	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
12.	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
13.	а	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
14.	д	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
15.	А,В,Г,Д	За каждый правильный ответ – 0,25 балла, неправильный ответ 0 баллов	1

3.2. Критерии оценки сформированности компетенций

Критерии оценки выполнения заданий тестов (max – 5 баллов за выполнение заданий одного теста)

Баллы рейтингово й оценки	Оценка	Критерии оценки
5	«Отлично» 5	Студент выполнил 80-100% заданий теста - 12-15 заданий.
4	«Хорошо» 4	Студент выполни 60-79% заданий теста - 9-11 заданий.
3	«Удовлетворитель- но» 3	Студент выполнил 40-59% заданий теста - 6-8 заданий
2	«Неудовлетвори- тельно» 2	Студент выполнил менее 40% заданий теста - 1-5 заданий.

4. Критерии оценки сформированности компетенций в рамках промежуточной аттестации (max – 40 баллов)

4.1. Критерии оценки сформированности компетенций на экзамене

Баллы рейтинговой оценки (max – 40)	Критерии оценки
31-40	Содержание ответа соответствует поставленному вопросу. В ответе отражены все дидактические единицы, обозначенные в вопросе. Продemonстрировано знание фактического материала, отсутствуют фактические ошибки. Объем изложенного материала объему изученного материала. Продemonстрировано овладение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины: студент знает и использует термины, правильно дает определение понятий. Показано умелое использование понятий дисциплины в их связи. Ответ студента хорошо структурирован, материал изложен последовательно, логично. Изложение материала отражает логику поставленного вопроса: проблема - аргументация - выводы. Студент обобщает изложенный материал и делает выводы. Может привести примеры. Материал излагает полно, самостоятельно. Предложения построены стилистически и синтаксически грамотно, лексический запас широкий, речь орфоэпически правильна.
21-30	Содержание ответа соответствует поставленному вопросу. В ответе отражены все дидактические единицы, обозначенные в вопросе. Продemonстрировано знание фактического материала, присутствуют несущественные фактические ошибки. Объем изложенного материала незначительно меньше изученного. Продemonстрировано овладение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины: студент знает и использует термины, правильно дает определение понятий. Показано умелое использование понятий дисциплины в их связи. Не всегда может привести примеры. Ответ студента достаточно структурирован, материал изложен последовательно, логично. Изложение материала отражает логику поставленного вопроса: проблема - аргументация - выводы. Студент не всегда обобщает изложенный материал и делает выводы. Материал излагает полно, самостоятельно. Предложения построены стилистически и синтаксически грамотно, лексический запас широкий, речь орфоэпически правильна.
11-20	Содержание ответа не полностью соответствует поставленному вопросу. В ответе отражены не все дидактические единицы, обозначенные в вопросе. Присутствуют фактические ошибки. Объем изложенного материала значительно меньше изученного, но не менее 50%. Продemonстрировано неполное овладение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины: студент знает и использует термины, при определении понятий допускает существенные ошибки, дает неполные определения. Не приводит примеры. Ответ студента плохо структурирован. Части ответа изложены непоследовательно, между ними нет логической связи. Изложение материала не отражает логику поставленного вопроса: проблема - аргументация - выводы. Студент не обобщает изложенный материал и не делает выводы. Материал самостоятельно воспроизвести не может, требуются наводящие вопросы. Предложения содержат стилистические и синтаксические ошибки, лексический запас узкий.
10 и менее	Содержание ответа частично соответствует поставленному вопросу. В ответе отражены не все дидактические единицы, обозначенные в вопросе. Фактический материал искаженный, содержит много ошибок. Объем изложенного материала значительно меньше изученного: менее 50%. Продemonстрировано слабое овладение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины: студент частично знает и использует

	термины, не может определить понятия. Взаимосвязи понятий неверные. Не приводит примеры. Ответ студента не структурирован. Материал изложен отрывочно, непоследовательно. Изложение материала не отражает логику поставленного вопроса: проблема - аргументация - выводы. Студент не обобщает изложенный материал и не делает выводы. Привести примеры не может. Материал самостоятельно воспроизвести не может, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы. Предложения содержат стилистические и синтаксические ошибки, лексический запас узкий
--	--

Вопросы к экзамену

1. Классическая концепция стресса Г. Селье.
2. Понятие психологического стресса и его проявления.
3. Дифференцировка стресса и других состояний.
4. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость.
5. Стрессовая симптоматика по Н. Водопьяновой
6. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде.
7. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностях личности.
8. Формы проявления стресса: физиологические, поведенческие, эмоциональные, психологические и другие
9. Факторы, влияющие на развитие стресса:
10. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.
11. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса.
12. Современные теории и модели стресса
13. Формы проявления стресса
14. Изменение поведенческих реакций при стрессе
15. Изменение физиологических процессов при стрессе
16. Эмоциональные проявления стресса
17. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса
18. Прогноз уровня стресса
19. Классическая динамика развития стресса
20. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
21. Развитие психологического стресса
22. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы
23. Системная организация эмоций и ее роль в регуляции поведении человека.
24. Эмоциональный стресс: общая характеристика.
25. Экспериментальное изучение эмоционального стресса
26. Профессиональный стресс и его виды
27. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Самоукиной Н.В.
28. Источники профессионального стресса по А. Щербатых.
29. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, медицинских работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации.
30. Способы и приемы нейтрализации стресса
31. Способы нейтрализации стресса: аутогенная тренировка; различные методы релаксации; системы биологической обратной связи; дыхательная гимнастика; включение в жизнь человека положительных эмоций; музыка; физические упражнения;

психотерапия; физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, электросон); иглоукалывание и другие.

32. Психосоматическая проблема и стресс
33. Феномен профессионального выгорания
34. Посттравматический синдром ОСТ и ПТСР
35. Подходы к нейтрализации стресса
36. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса
37. Понятие о копинге и методы регуляции стресса
38. Копинг-поведение в стрессовой ситуации
39. Копинг-стратегии и психологическая защита личности
40. Виды копинг-поведения и его механизмы
41. Копинг как комплексный ответ человека на стресс
42. Варианты возможных копинг-стратегий
43. Понятие и стратегии стресс-менеджмента
44. Организационные и индивидуальные меры управления стрессами.

4.2. Критерии оценки сформированности компетенций по дисциплине

Общая сумма баллов рейтинговой оценки (max – 100 баллов)	Оценка уровня сформированности компетенций на экзамене	Критерии оценки
91-100	«отлично»	Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает его на экзамене, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение. Учебные достижения в семестровый период и результаты текущего контроля демонстрируют высокую степень овладения программным материалом.
74-90	«хорошо»	Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Учебные достижения в семестровый период и результаты текущего контроля демонстрируют хорошую степень овладения программным материалом.
61-73	«удовлетворительно»	Студент имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ. Учебные достижения в семестровый период и результаты текущего контроля демонстрируют достаточную (удовлетворительную) степень овладения программным материалом.
60 и менее	«неудовлетворительно»	Студент не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые регулярно пропускали учебные занятия и не выполняли требования по выполнению самостоятельной работы и текущего контроля. Учебные достижения в семестровый период и результаты текущего контроля демонстрируют низкий уровень овладения программным материалом.