

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 СТРЕССА»**

**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)
10	3 (108ч.)	20	20	-	32	экзамен (36 ч.)
<b>Итого</b>	<b>3 (108ч.)</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>экзамен (36 ч.)</b>

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология стресса» направлена на изучение процессов и результатов управления стрессом, методических средств, обеспечивающих системную диагностику профессионального стресса, а также методических материалов для практического освоения средств и приемов управления стрессом.

**Цель дисциплины:** формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений реализовывать психологические методы диагностики и коррекции стресса.

### **Задачи дисциплины:**

1. Сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме стресса;
2. Познакомить студентов с основными причинами, феноменами, свойствами, закономерностями развития и проявления стресса, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;
3. Предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в различных контекстах (личностном, профессиональном, организационном и т.д.);
4. С помощью практических занятий помочь обучающимся выработать ряд навыков управления стрессом, применимых как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология стресса» является дисциплиной по выбору вариативной части специальности 44.05.01 «Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения».

Дисциплина изучается после курсов «Общая психология», «Медицинская психология», «Психология личности», «Психологическая диагностика», «Психологическое консультирование и психологическая коррекция», с которыми находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи. Дисциплина изучается одновременно с курсом «Психолого-педагогическая экспертиза». Освоение дисциплины «Психология стресса» служит необходимой предпосылкой для подготовки к ГИА.

Настоящий курс направлен на формирование у студентов компетентности и профессионализма в изучении природы стресса и методов противодействия ему. В рамках теоретических разделов дисциплины студенты приобретают знания и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в организационном контексте, знакомятся с методическими средствами, обеспечивающими системную диагностику профессионального стресса, а также методическими материалами для практического освоения средств и приемов стресс-менеджмента. Усвоение практических знаний в рамках дисциплины «Психология стресса» создает возможность профессионального изучения приемов нейтрализации стресса.

Основное внимание при проведении курса уделяется методикам диагностики и изучения технологий исследования стресса, причинам возникновения и формам проявления стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

Приобретенные знания и практические навыки должны обеспечить студентам умение адекватно и грамотно давать психологическую характеристику личности, интерпретировать собственные психические состояния, владеть простейшими приемами психической саморегуляции; осознавать закономерности межличностных отношений; знать формы, средства и методы деятельности психолога по преодолению влияния стресс-факторов в семье.

В начале освоения дисциплины «Психология стресса» студент должен:

- *знать*: базовые представления общей психологии, медицинской психологии, знать сущность и содержание основных понятий.

- *уметь*: оперировать психологическими понятиями и категориями; анализировать литературу по разделам данной науки, выделять и обобщать необходимые сведения.

- *владеть*: психологической терминологией; навыками работы с литературой, навыками анализа различных психических явлений.

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

*1) общекультурными (ОК):*

– способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (ОК-6).

*2) профессиональными (ПК):*

– способность 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 (ПК-3);

– способность 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 (ПК-12).

В результате освоения дисциплины психология стресса, обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

*1) Знать:*

- методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации деятельности и психического состояния, с этой целью выделить особенности психического и психофизиологического развития стресса, и специфические проявления стресса, факторы, влияющие на развитие стресса (ОК-6);
- способы взаимодействия с различными категориями воспитуемых, в том числе в сложных социально-педагогических ситуациях, осуществлять контроль кризисных ситуаций, с этой целью изучить теоретические психологические и психофизиологические концепции стресса, виды стресса, этапы развития стрессовой реакции (ПК-3);
- способы комплексного воздействия гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, с этой целью выделить основания для дифференциации разных форм и видов стресса, систематизации стрессогенных факторов и ситуаций (ПК-12).

## **2) Уметь:**

- проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, для этого успешно ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний (ОК-6);
- 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, уметь оценивать психическое состояние лиц, имеющих опыт переживания стрессовых событий; наметить и аргументировать стратегию оказания психологической помощи при стрессовых реакциях (ПК-3);
- комплексно воздействовать на уровень развития функциональных состояний, с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, с этой целью анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса и реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом (ПК-12);

## **3) Владеть навыками:**

- проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, с этой целью применять освоенные в рамках дисциплины приемы саморегуляции, аутогенной тренировки, релаксации (ОК-6);
- взаимодействия с различными категориями воспитуемых, в том числе в сложных социально-педагогических ситуациях, контроля кризисных ситуаций, конструктивного разрешения конфликтов, оказания помощи в разрешении межличностных конфликтов, для этого реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом и осуществлять рефлексию результатов своих профессиональных действий (ПК-3);
- комплексного воздействия на развитие функциональных состояний, с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществления психологического и педагогического вмешательства с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, овладения навыками проведения самостоятельных

диагностических исследований в области психологии стресса, составления рекомендаций по коррекции реакций на стресс и последствий неадаптивного переживания стресса (ПК-12).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) 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 промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР		
1.	Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.	10	1	2	2			3		1,6 ч. 40%	
2.	Классические и современные модели стресса	10	2	2	2			3		1,6 ч. 40%	
3.	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки	10	3	2	2			3		1,6 ч. 40%	<b>Рейтинг-контроль 1</b>
4.	Общие закономерности развития стресса	10	4	2	2			3		1,6 ч. 40%	
5.	Закономерности проявления профессиональных стрессов	10	5	2	2			3		1,6 ч. 40%	
6.	Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	10	6	2	2			3		1,6 ч. 40%	<b>Рейтинг-контроль 2</b>
7.	Эмоциональный стресс и механизмы его развития	10	7	2	2			3		1,6 ч. 40%	
8.	Основные подходы к нейтрализации стресса	10	8	2	2			3		1,6 ч. 40%	
9.	Коппинг - стратегии преодоления стресса	10	9	2	2			4		1,6 ч. 40%	
10.	Управление стрессом. Стресс-менеджмент	10	10	2	2			4		1,6 ч. 40%	<b>Рейтинг-контроль 3</b>
<b>Всего за семестр</b>					<b>20</b>	<b>20</b>		<b>32</b>		<b>16 час. 40%</b>	<b>Экзамен (36 часов)</b>



## **СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Тема 1. Введение в психологию стресса.**

#### **Стресс как биологическая и психологическая категория**

Объект, предмет, цели и задачи психологии стресса. Основные понятия психологии стресса: стресс, эустресс, дистресс, стрессоры.

Физиологическое и психологическое понимание стресса.

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и здоровье человека. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

### **Тема 2. Классические и современные модели стресса.**

Первоначальное понятие о стрессе. История изучения стресса. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Стресс, стрессовая реакция, стрессор. Классификации стрессоров.

Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г.Селье. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения.

Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

Основные объяснительные теории стресса. Многозначность определений стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса: Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, А. Каган, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков и др. Необходимость системного подхода к изучению стресса.

### **Тема 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.**

Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса.

Изменение поведенческих реакций при стрессе: Нарушения режима, Профессиональные нарушения, Нарушения социально-ролевых функций. Понятия «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность», виды эмоциональной напряженности: импульсивная, тормозная, генерализованная. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания. Изменение физиологических процессов при стрессе: пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний. Отрицательные

эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) как следствия и предпосылки развития стрессов.

Оценка уровня стресса: объективные признаки уровня стресса, субъективные признаки уровня стресса. Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Структурный анализ стресса. Прогноз уровня стресса:

#### **Тема 4. Общие закономерности развития стресса**

Общие закономерности развития стресса. Динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды.

Причины возникновения стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса. Несоответствие генетических программ современным условиям

Основные признаки стресса. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Виды стресса.

*Экологический подход* к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий личность-среда. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. Витаминная модель психического здоровья П. Варра. Профессиональная эпидемиология: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В.Касл).

*Трансактный подход* к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.

*Регуляторный подход* к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).

#### **Тема 5. Закономерности проявления профессиональных стрессов**

*Профессиональный стресс* и подходы к его изучению. Субъективная значимость труда и отношение к трудовой роли. Специфика понятия "профессиональный стресс" (профессиоведческая и факторная парадигмы). Стресс как стимул (инженерно-психологическая традиция). Стресс как состояние (феноменологическая традиция).

*Основные формы проявления* стрессовых состояний в труде. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации. Операциональная и эмоциональная напряженность. Виды состояний операциональной



напряженности. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию.

Стрессы "голубых воротничков". Факторы среды обитания и физические стрессы. Прямое и опосредующее влияние внешних воздействий. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение. Когнитивные модели развития монотонии и сопутствующих состояний. Удовлетворенность трудом, обогащение содержания труда, организация свободного времени.

Стрессы "белых воротничков". Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Факторы перегрузки и недогрузки. Дефицит времени. Структура обязанностей и ответственность. Трудовая роль, ролевой конфликт, двойственность ролевой позиции. Участие в процессах управления, принятие решений и их реализация. Инновационная активность. Перспективы профессионального роста, развитие профессиональной карьеры, профессиональная защищенность, кризисы завершения профессиональной карьеры. Субъективная значимость труда, ценностные ориентации и индивидуальные стратегии поведения. Поведенческие типы А и В, риск-факторы для здоровья. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации, примеры лонгитюдных исследований.

Организационные источники стресса. Структура организаций и организационных взаимодействий. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными. Психологический климат в организации, в рабочей группе. Рабочие места и мобильность персонала. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности.

Новые информационные технологии и источники стресса. Изменения в организационных структурах при внедрении информационных технологий. Перераспределение функциональных обязанностей. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Проблема свободного распределения времени. Профессиональная включенность.

#### **Тема 6. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.**

Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.

Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий (шок, отказ, вторжение, переживание, выход), возможные негативные последствия. Негативные последствия длительного стресса.

Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; тип А поведения; синдром выгорания; синдром посттравматического стресса. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную

ситуацию. Стресс и экстремальные состояния. Понятия экстремальные условия и экстремальность, понятия стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания).

Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).

Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко). Острый стресс. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.

Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния).

*Посттравматическое стрессовое расстройство.* Стресс и травматический стресс. Многозначность определения психическая травма. История понятия, методологические подходы к исследованию. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Клиническая картина ПТСР. Симптомы вторжения, избегания и повышенной возбудимости. Основные психологические феномены ПТСР. "Психический коллапс", "консервация" адаптационных ресурсов, диссоциация и дезорганизация. Психологические особенности лиц, переживших ПТСР. Нарушение действия механизмов психологических защит. Сужение жизненной перспективы. Социально-психологические эффекты в ситуациях массовых катастроф.

*Психосоматические последствия стресса.* Стресс и дистресс. Превышение адаптационных возможностей организма. Психосоматические последствия стресса. Соматоформные расстройства. Основные объяснительные концепции: концепция стресса Г. Селье и кортиковисцеральная теория. Психосоматический симптом как результат конверсии; психосоматический симптом как результат разрешения конфликта в вегетативной нервной системе; психосоматический симптом как результат использования незрелых психологических защит; психосоматический симптом как результат ресоматизации функций Я; психосоматический симптом как результат алекситимии; психосоматический симптом как результат интроекции дисфункциональных базисных схем, когнитивные теории.

### **Тема 7. Эмоциональный стресс и механизмы его развития**

Эмоции человека как фактор регуляции поведения. Виды эмоций: альтруистические, коммуникативные, самоутверждения, практические, борьбы, самоутверждения, гностические, эстетические, гедонические, приобретения. Системная организация эмоций и ее роль в поведении человека. Подходы П.К. Анохина, П.В.Симонова, К.В. Судакова, Е.А.Юматова о природе эмоций.

Понятие психологического (эмоционального) стресса. Последовательные стадии стресса: тревоги; резистентности; истощения. Представления об эмоциональном стрессе У.Кенна и К.Леви. Двойственная природа эмоционального стресса: адаптационное и патогенное значение.

Социальные факторы развития эмоционального стресса. Предпосылки эмоционального стресса: конфликт между потребностями человека и реальными возможностями их удовлетворения. Источники конфликта: низкий социокультурный уровень, неумение отстаивать свои интересы не прибегая к эмоциям и чувствам, нежелание считаться с мнением окружающих, объективно оценивать результаты своего поведения и контролировать свои эмоции, значительное расширение спектра социального общения. дефицит времени для решения ответственных задач на фоне высокой заинтересованности в достижении поставленных целей. несоответствие современных условий производства физиологическим возможностям человека особую подверженность стрессовым состояниям городского населения

Личностные факторы: личные драматические события, происходящие в жизни человека, сужение круга общения, замыкание человека на собственных повседневных потребностях и интересах.

Сущностные особенности эмоционального стресса и подходы к содержанию в концепциях Г.Н. Кассиль, М.Н. Русалова, Л.А. Китаев-Смыка, Ю.А.Александровского, А.В.Вольдман, М.М.Козловской, О.С.Медведева.

Взаимосвязь эмоционального состояния и состояния стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.

### **Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса**

Методология оценки и коррекции стрессовых состояний. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.

Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.

Объективные методы оценки состояния, физиологические маркеры. Субъективные методы диагностики функционального состояния. Методы оценки адаптивного потенциала и стрессоустойчивости. Методы изучения поведенческой, интеллектуальной, эмоциональной составляющей стресса.

### **Тема 9. Копинг - стратегии преодоления стресса**

Личность и стресс. Факторы, влияющие на стрессовое переживание. Роль когнитивной оценки угрозы (Р. Лазарус) и стратегий совладания в ситуации стресса. Представление о копинге как адаптивном поведении.

Понятие о копинге. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями Р. Лазарус, Финеман А. Маслоу, М. Перрец. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: когнитивная, поведенческая, эмоциональная. Глобальные типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль. Классификация типов совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Хаан, С. Холахан). Представление об адекватном/неадекватном,

эффективном/неэффективном копингах. Эмоциональный/проблемный: эмоционально-фокусированный, проблемно-фокусированный. Когнитивный/поведенческий: «скрытый» внутренний копинг, «открытый» поведенческий копинг. Успешный/неуспешный копинг. Различие между психологическими защитами и копинг-стратегиями.

Роль социальной поддержки в переживании стресса. Когнитивная, эмоциональная поддержки и поддержка самооценки. Возможность протективного и отягчающего влияния социальной сети. Понятие неадекватной социальной поддержки.

### **Тема 10. Управление стрессом. Стресс-менеджмент**

Профилактика и коррекция стрессовых расстройств. Основные подходы к борьбе со стрессом: объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Биологическая модель стресса и методы коррекции (медикаментозная терапия, релаксация, медитация, аутогенная тренировка). Бихевиоральная модель: систематическая десенсибилизация; моделирование ситуации и проигрывание ее с терапевтом. Когнитивная модель: рационально-эмотивная психотерапия А. Бэк; обучение сопротивлению стрессу ("тренинг самоинструкций") Д. Мейхенбаум.

Методы устранения причин развития стресса. Объектная парадигма (реорганизация трудового процесса: режимы труда и отдыха, формирование условий для здорового образа жизни и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа, методы психологической саморегуляции состояний, методика идеомоторных движений «ключ», суггестивные воздействия).

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.

### **Задания к практическим занятиям**

#### **Практическое занятие 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория**

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Предмет, задачи, основные понятия психологии стресса.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье
3. Физиологические проявления стресса
4. Понятие психологического стресса и дифференцировка стресса и других состояний
5. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса.
6. Историография концепции стресса
7. Теории и модели стресса

## **Практическое занятие 2. Оценка уровня стресса и адаптационные возможности личности**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость;
2. Современные теории, концепции и модели стресса.
3. Стрессовая симптоматика по Н.Е. Водопьяновой ;
4. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде;
5. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.

## **Практическое занятие 3. Закономерности и динамика проявления стресса**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе
2. Эмоциональные проявления стресса
3. Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса
4. Классическая динамика развития стресса
5. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
6. Развитие психологического стресса
7. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы и другие

## **Практическое занятие 4. Формы проявления стресса и критерии его оценки**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Классификация форм проявления стресса;
2. Факторы, влияющие на развитие стресса;
3. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.

## **Практическое занятие 5. Проявления профессиональных стрессов и их последствия**

### **Вопросы для обсуждения**

1. Общие закономерности проявления профессиональных стрессов.
2. Виды профессиональных стрессов
3. Последствия длительного переживания стресса: неврозы; депрессии; психосоматическая проблема.

## **Практическое занятие 6. Профессиональный стресс и формы его переживания**

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Н.В. Самоукиной;
2. Источники профессионального стресса по Ю.В. Щербатых.
3. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, медицинских работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации;
4. Способы и приемы нейтрализации стресса.

## **Практическое занятие 7. Эмоциональный стресс. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство**

### **Вопросы для обсуждения**

1. Понятие об эмоциональном стрессе;

2. Формы проявления эмоционального стресса;
3. Посттравматический синдром: острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР, ПТСР).
4. Представление об аутогенной тренировке.

### **Практическое занятие 8. Оптимизация и управление стрессом**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Подходы к нейтрализации стресса. Методы регуляции стресса;
2. Способы саморегуляции психического состояния во время стресса;
3. Понятие о копинге. Копинг-поведение и стресс;
4. Стресс и стрессовые ситуации;
5. Копинг-стратегии в стрессовой ситуации;
6. Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами

### **Практическая работа 9. Редуцирование ситуации стресса посредством копинг-стратегий»**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Копинг-стратегии как способы снижения стресса и адаптивного функционирования
2. Представление о копинге как комплексном ответе на стресс:
3. Виды копинг-поведения и его механизмы
4. Варианты проявления копинг-стратегий..

### **Практическое занятие 10. Управление стрессом. Стресс менеджмент.**

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Понятие управления стрессом
2. Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса
3. Стресс менеджмент:
  - управление стрессогенностью,
  - управление психическими состояниями, саморегуляция
  - самовосстановление и его средства
4. Повышение стрессоустойчивости: средства и методы
5. Алгоритм управления стрессом
6. Тип личности по реакции реагирования на стресс

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

1. Метод проблемного изложения (1- 10 темы)).
2. Работа в команде (в малой группе) (2, 4, 6,8,10 темы)).
3. Ролевая игра (3-5 темы)).
4. Обучение на основе опыта (1 - 10 темы)).
5. Индивидуальное обучение (2, 4, 6,8,10 темы)).
6. Междисциплинарное обучение (1 - 10 темы)).
7. Социально-психологический тренинг (5 тема).

### **Формы организации учебного процесса:**

1. Лекция (1,3,5,7,9 темы)
2. Практическая работа (1 – 10 темы)
3. Самостоятельная работа студентов (1 – 10 темы)
4. Консультирование студентов (1 – 10 темы)
5. Выполнение самостоятельных работ (1 – 10 темы)

### **6. 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. Объект, предмет, цели и задачи психологии стресса
2. Основные понятия психологии стресса: стресс, эустресс, дистресс, стрессоры.
3. Физиологическое и психологическое понимание стресса.
4. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
5. Стресс и здоровье человека.
6. Стресс и пограничные состояния.
7. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.
8. Понятие о стрессе. История изучения стресса
9. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
10. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса: Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, А. Каган, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков и др.
11. Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса
12. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
13. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания.
14. Изменение физиологических процессов при стрессе: пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма.
15. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний

##### **Рейтинг-контроль 2**

1. Общие закономерности развития стресса. Динамика развития стресса.
2. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды.
3. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса
4. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение.
5. Экологический подход, транзактный подход, регуляторный подход к изучению стресса.

6. Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде.
7. Стрессы "голубых воротничков". Факторы среды обитания и физические стрессы. Состояние монотонии и его формы.
8. Стрессы "белых воротничков". Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Поведенческие типы А и В, риск-факторы для здоровья.
9. Организационные источники стресса. Новые информационные технологии и источники стресса.
10. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.
11. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; тип А поведения; синдром выгорания; синдром посттравматического стресса.
12. Стресс и экстремальные состояния. Понятия экстремальные условия и экстремальность, понятия стресса и стрессора.
13. Острый стресс. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы.
14. Посттравматическое стрессовое расстройство
15. Психосоматические последствия стресса. Стресс и дистресс. Превышение адаптационных возможностей организма.

### **Рейтинг-контроль 3**

1. Понятие психологического (эмоционального) стресса. Двойственная природа эмоционального стресса: адаптационное и патогенное значение.
2. Социальные факторы развития эмоционального стресса. Предпосылки эмоционального стресса: конфликт между потребностями человека и реальными возможностями их удовлетворения
3. Личностные факторы: личные драматические события, происходящие в жизни человека, сужение круга общения, замыкание человека на собственных повседневных потребностях и интересах.
4. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент).
5. Понятие о коппинге. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями Р. Лазарус, Финеман А. Маслоу, М. Перрец.
6. Глобальные типы стиля реагирования в коппинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль. Классификация типов совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Хаан, С. Холахан).
7. Биологическая модель стресса, бихевиоральная модель, когнитивная модель и методы коррекции.
8. Методы устранения причин развития стресса. Методы непосредственного воздействия на состояние человека
9. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
10. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент).



## План выполнения самостоятельной работы дисциплины «Психология стресса»

№	Тема	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля	Кол-во часов
1.	Стресс как биологическая и психологическая категория. <i>Понятие о стрессе: основные подходы.</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить методику определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»	Проверка словаря терминов Проверка отчета	3
2.	Классические и современные модели стресса <i>Оценка уровня стресса и адаптационные возможности личности</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником по оценке уровня стресса Работа с опросником «Методика диагностики социально-психологической адаптации»	Проверка словаря терминов Проверка отчета	3
3.	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки <i>Закономерности и динамика проявления стресса</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задания методики «Подвержены ли Вы стрессу», «Сопrotивляемость стрессу».	Проверка словаря терминов Проверка отчета	3
4.	Общие закономерности развития стресса. <i>Формы проявления стресса и критерии его оценки</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Выполнить упражнение по оптимизации уровня стресса	Проверка словаря терминов Проверка отчета Проверка самоотчета	3
5.	Закономерности проявления профессиональных стрессов <i>Проявления профессиональных стрессов и их последствия</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задание методики оценки стресса «Шкала депрессии», ТоронтскаяАлекситимическая Шкала (ТАС)	Проверка словаря терминов Проверка отчетов	3
6.	Общие закономерности профессиональных стрессов <i>Профессиональный стресс и формы его переживания</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником психического выгорания (ОПВ-СП) В.Е. Орла, И.Г. Сенина Выполнение упражнения по оптимизации уровня стресса в технике прогрессивной релаксации (по Д. Гринбергу):	Проверка словаря терминов Проверка отчета Проверка самоотчета	3
7.	Эмоциональный стресс и механизмы его развития <i>Эмоциональный стресс. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником по оценке влияния травматического события IES-R в адаптации Тарабриной Работа в технике аутогенной тренировки и визуализации	Проверка словаря терминов Проверка отчета  Проверка самоотчета	3

8.	Основные подходы к нейтрализации стресса <i>Оптимизация и управление стрессом</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить упражнения по аутотренингу, медитации, рациональной терапии, дыхательным техникам	Проверка словаря терминов Проверка самоотчета	3
9.	Коппинг - стратегии преодоления стресса <i>Редуцирование ситуации стресса посредством коппинг-стратегий</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задание методики оценки коппинг-стратегий опросник Р. Лазаруса (Н. Водопьянова). Выполнить задания опросника «Коппинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер(Н. Водопьянова)	Проверка словаря терминов Проверка отчетов	4
10.	Управление стрессом. Стресс-менеджмент <i>Управление стрессом. Стресс менеджмент.</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником по стресс-менеджменту;	Проверка словаря терминов Проверка отчета	4
	<b>Итого:</b>			<b>32</b>

### 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 ОСР 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.

## **7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Вараева Н.В."Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов "Работа в радость" [Электронный ресурс] / Вараева Н.В. - М. : ФЛИНТА, 2013." - 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0.(Библиотека ВлГУ)  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517080.html>
2. Ежова Н.Н. Краткий справочник практического психолога [Электронный ресурс] / Н. Н. Ежова. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 318 с. (Психологический практикум) - - ISBN 978-5-222-21520-3. .(Библиотека ВлГУ)  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222215203.html>  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>
3. Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. - М.: Альпина Паблишер, 2013. - 210 с. ISBN 978-5-9614-4320-2. .(Библиотека ВлГУ)  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961443202.html>
4. Льюис Д."Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю [Электронный ресурс] / Дэвид Льюис; Пер. с англ. - М. : Альпина Паблишер, 2012." - 238 с. ISBN 978-5-9614-18514. .(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961418514.html>

5. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М. : ФЛИНТА, 2014. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9. (Библиотека ВлГУ)  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>

#### **Дополнительная литература**

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность [Электронный ресурс]: Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. - М. : ПЕР СЭ, 2008. - 240 с. - ISBN 9785-9292-0167-7. (Библиотека ВлГУ)  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201677.html>
2. Бодров В.А. Профессиональное утомление: Фундаментальные и прикладные проблемы. [Электронный ресурс] / Бодров В.А. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 560 с. (Достижения в психологии) - ISBN 978-5-9270-0160-6. (Библиотека ВлГУ)  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001606.html>
3. Журавлев Л., Крюкова Т. Л., Сергиенко Е. А. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы [Электронный ресурс] / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. - М.: Институт психологии РАН, 2008 - 474 с. (Интеграция академической и университетской психологии) - ISBN 978-5-9270-0141-5. (Библиотека ВлГУ)  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001415.html>
4. Лефевр В.А. Лекции по теории рефлексивных игр [Электронный ресурс] / Лефевр В.А. - М. :Когито-Центр, 2009. - 218 с. - ISBN 978-5-89353-292-0. (Библиотека ВлГУ)  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893532920.html>
5. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. [Электронный ресурс] / Тарабрина Н.В. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 304 с. - ISBN 978-5-9270-0143-9. (Библиотека ВлГУ)  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001439.html>
6. Прохоров О.А. Психология состояний [Электронный ресурс] : Учебное пособие /Под ред. А.О. Прохорова. - М. :Когито-Центр, 2011. - 624 с (Университетское психологическое образование). - ISBN 978-5-89353-337-8. (Библиотека ВлГУ)  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html>
7. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. [Электронный ресурс] / Прохоров А.О. - М.: Институт психологии РАН, 2009 - 352 с. - ISBN 978-5-9270-0142-2. (Библиотека ВлГУ)  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001422.html>
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие /Ю.В. Щербатых: 2-е издание Теория и практика, Питер; СПб.; 2008, ISBN 978-5-459-01160-9. (Библиотека ВлГУ 5 экз.)

#### **Периодические издания**

1. Журнал практического психолога (Библиотека ВлГУ)
2. Вестник психосоциальной и коррекционной работы (Библиотека ВлГУ)

## **Интернет-ресурсы**

<http://www.psysport.ru>  
[http:// www.book.teonet.ru](http://www.book.teonet.ru)  
[http:// www.psylib.ru](http://www.psylib.ru)  
[http:// www.azps.ru](http://www.azps.ru)  
<http://www.myword.ru>  
<http://www.coob.ru>

## **Информационные справочные системы**

1. ИПС «Консультант Плюс»
2. ИСС «ГАРАНТ»

## **Профессиональные базы данных**

1. Виртуальный читальный зал диссертаций РГБ
2. Электронная база данных Scopus
3. МАРС АРБИКОН
4. Научная электронная библиотека

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения занятий по дисциплине необходимы рабочий стол преподавателя, переносный мультимедийный презентационный проектор Epson, экран Lumien и ноутбук Acer, рабочий стол преподавателя, кафедра, учебные столы, стулья, доска настенная, мел. Для контроля освоения студентами лекционного материала разработаны тестовые задания, которые представлены в виде раздаточного материала.

### **Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Лицензия на Microsoft Windows/Office Professional 2003 Win32 Russian  
Microsoft Open License 18495261  
0005003002-1C-211695-6 2004 г.
2. Лицензия на антивирусное ПО: Kaspersky Endpoint Security Standart 1356-161220-101943-827-71  
Договор: № 219/16-44 АЭФ от 20.12.2016

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения», специализация – «Психолого-педагогическая профилактика девиантного поведения».

Рабочую программу составил  
доцент кафедры СПП Онуфриева В.В. \_\_\_\_\_



Рецензент:

Заместитель начальника, заведующий отделом воспитания  
и социальной защиты детства управления образования  
администрации города Владимира,  
кандидат психологических наук Пенькова И.И. \_\_\_\_\_



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной педагогики и психологии, протокол № 6 от 16.01.2014 года.  
Заведующий кафедрой, проф. В.А. Попов \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.05.01 «Педагогика и психология девиантного поведения» протокол № 1 от 19.01.2014 года.  
Председатель комиссии, проф. В.А. Попов \_\_\_\_\_

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2017-2018 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 20.08.2017 года

Заведующий кафедрой Проф. М.В. Ямшова

Рабочая программа одобрена на 2018-2019 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 20.08.18 года

Заведующий кафедрой Проф. М.В. Ямшова

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_


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 (З1); специфические факторы проявления стресса (З2); особенности психического и психофизиологического развития стресса (З3).

**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 (З1); этапы развития стрессовой реакции (З2); способы взаимодействия в различных стрессовых ситуациях (З3).

**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 (З1); систематизацию стрессогенных факторов и ситуаций (З2); 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**

<b>№</b>	<b>Контролируемые темы, разделы (в соответствии с рабочей программой дисциплины)</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Виды оценочных средств (max – 60 баллов в течение семестра)</b>
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	
<b>8.</b>	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
<b>9.</b>	в	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
<b>10.</b>	д	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
<b>11.</b>	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
<b>12.</b>	д	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
<b>13.</b>	г	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
<b>14.</b>	д	За каждый правильный ответ - 1 балл, неправильный ответ 0 баллов	1
<b>15.</b>	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 рейтинговой оценки	Оценка	Критерии оценки
5	«Отлично» 5	Студент выполнил 80-100% заданий теста - 12-15 заданий.
4	«Хорошо» 4	Студент выполнил 60-79% заданий теста - 9-11 заданий.
3	«Удовлетворительно» 3	Студент выполнил 40-59% заданий теста - 6-8 заданий
2	«Неудовлетворительно» 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

<b>Баллы рейтинговой оценки (max – 40)</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>31-40</b>	Содержание ответа соответствует поставленному вопросу. В ответе отражены все дидактические единицы, обозначенные в вопросе. Продемонстрировано знание фактического материала, отсутствуют фактические ошибки. Объем изложенного материала объему изученного материала. Продемонстрировано 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.
<b>21-30</b>	Содержание ответа соответствует поставленному вопросу. В ответе отражены все дидактические единицы, обозначенные в вопросе. Продемонстрировано знание фактического материала, присутствуют несущественные фактические ошибки. Объем изложенного материала незначительно меньше изученного. Продемонстрировано 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.
<b>11-20</b>	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%. Продемонстрировано 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.
<b>10 и менее</b>	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%. Продемонстрировано слабое овладение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины: студент частично знает и использует

	<p>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</p>
--	---

### 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»	<p>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.</p> <p>Учебные достижения в семестровый период и результаты текущего контроля демонстрируют высокую степень овладения программным материалом.</p>
74-90	«хорошо»	<p>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.</p> <p>Учебные достижения в семестровый период и результаты текущего контроля демонстрируют хорошую степень овладения программным материалом.</p>
61-73	«удовлетворительно»	<p>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.</p> <p>Учебные достижения в семестровый период и результаты текущего контроля демонстрируют достаточную (удовлетворительную) степень овладения программным материалом.</p>
60 и менее	«неудовлетворительно»	<p>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.</p> <p>Учебные достижения в семестровый период и результаты текущего контроля демонстрируют низкий уровень овладения программным материалом.</p>