

год начала подготовки 2018

**АНО ВО «Российский новый университет»**

**Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего  
образования «Российский новый университет»  
(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)**

кафедра прикладной экономики и сферы обслуживания

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

Психология стресса

(наименование учебной дисциплины (модуля))

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и направление подготовки/специальности)

Психолого-педагогическое консультирование

Направленность (профиль)

---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры 12 февраля 2018 г., протокол № 6.

Заведующий кафедрой прикладной экономики и сферы обслуживания  
(название кафедры)

к.п.н., доцент Гнездилова Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец  
2018 год

## 1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Психология стресса» являются:

### Образовательные цели освоения дисциплины:

Обеспечение профессионального образования, способствующего социальной, академической мобильности, востребованности на рынке труда, успешной карьере, сотрудничеству.

Формирование у обучающихся систематизированных профессионально значимых и необходимых бакалавру психолого-педагогического образования знаний о психологических закономерностях стресса, причинах его возникновения, влиянии на психическое здоровье человека, основных подходах и методах изучения негативных состояний, изменениях взаимоотношений между людьми, эмоций, восприятия, памяти и мышления в ситуациях, вызывающих стресс.

Изучение учебной дисциплины направлено на развитие у обучающихся навыков проведения научно-обоснованной диагностики стресса и состояний сниженной работоспособности, реализации программы профилактики негативных последствий стресса.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРИАТА

Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к вариативной части учебного плана, дисциплина по выбору (Б1.В.ДВ.09.01).

Учебная дисциплина содержательно и логически связана с другими учебными дисциплинами, изучаемыми обучающимися:

- предшествует освоению данной дисциплины: Обществознание, Психология;
- после изучения данной дисциплины изучается: Личность в условиях психической депривации, Основы психолого-педагогического сопровождение детей с ограниченными возможностями, Психолого-педагогическая профилактика эмоционального выгорания педагогических работников и Выпускная квалификационная работа (бакалаврская работа).

Дисциплина изучается на заочной форме обучения на 1 курсе в 1 и 2 семестрах.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ПК-25 Способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий

### Планируемые результаты освоения компетенций

Компетенция	Показатели (планируемые) результаты обучения
ПК-25 Способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.	<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- приемами и схемами рефлексивного анализа и планирования изменений в своих профессиональных действиях. В1(ПК-25)</li><li>- критериями и приемами оценки процесса и результатов профессионального становления. В2(ПК-25)</li><li>- методологией организации и проведения обследования стресса личности и группы. В3(ПК-25)</li><li>- методами оценки стресс-факторов и состояний личности. В4(ПК-25)</li><li>- технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе. В5(ПК-25)</li><li>- адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции. В6(ПК-25)</li><li>- навыками анализа жизненных ситуаций и решения возникающих проблем в личной жизни и профессиональной деятельности. В7(ПК-25)</li><li>- приемами оценки своих реальных и потенциальных возможностей. В8(ПК-25)</li></ul>

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать предмет взаимодействия и оценивать способы и результаты профессиональных действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессиональной деятельности. У1(ПК-25)</li> <li>- занимать профессиональную позицию в определении целей профессионального взаимодействия, конфиденциальности, ограничения деятельности. У2(ПК-25)</li> <li>- занимать профессиональную позицию в решении задач психологического консультирования обучающихся, педагогов, родителей. У3(ПК-25)</li> <li>- проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса. У4(ПК-25)</li> <li>- правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса. У5(ПК-25)</li> <li>- планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы. У6(ПК-25)</li> <li>- применять теоретические знания в жизненной практике. У7(ПК-25)</li> <li>- работать над повышением личностной эффективности в профессиональной деятельности. У8(ПК-25)</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>понятие рефлексии и ее роль в профессиональной деятельности. З1(ПК-25)</li> <li>- психологическое содержание предмета взаимодействия психолога с другими участниками профессиональной деятельности. З2(ПК-25)</li> <li>- виды психологического знания, критерии его анализа, способы получения и передачи, мифы о психологе-практике в общественном сознании. З3(ПК-25)</li> <li>- способы эффективного взаимодействия с окружающим миром, обществом, людьми. З4(ПК-25)</li> <li>- основные виды жизненных стратегий и их содержание. З5(ПК-25)</li> <li>- современные тенденции в развитии нейролингвистического программирования. З6(ПК-25)</li> <li>- общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе. З7(ПК-25)</li> <li>- технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний. З8(ПК-25)</li> </ul>
--	---

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дисциплина предполагает изучение 2 раздела, 7 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 4зачетные единицы (144 ч.).

##### Общий объем учебной дисциплины

№	Форма обучения	Семестр/ сессия, курс	Общая трудоемкость		в том числе контактная работа с преподавателем						СР	Конт- роль	
			в з.е.	в часах	Всего	Л	Сем	КоР	КРП	Конс			Экзамен
1.	Заочная	1 сессия 1 курс	1	36	4	4						32	
		2 сессия 1 курс	3	108	16	4	8	1,6		2	0,4	85,4	6,6
Итого			4	144	20	8	8	1,6		2	0,4	117,4	6,6

#### Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий заочная форма

№№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем						СР	Контроль	Результаты обучения
			Всего	Л	С	КоР	Конс	Э			
<b>Раздел 1. Общая характеристика стресса</b>											
1	История развития представлений о стрессе	17	1	1					16		У1(ПК-25) У4(ПК-25) У5 (ПК25) 31(ПК-25) 34(ПК-25) У1 (ПК25)
2	Психологические концепции изучения стресса	17	1	1					16		У1(ПК-25) У2(ПК-25) 31(ПК-25) 32(ПК-25) В7 (ПК25) В2(ПК25)
3	Стресс и экстремальные состояния	18	2	2					16		У2(ПК-25) У4(ПК-25) У5 (ПК25) 31(ПК-25) 34(ПК-25) В1 (ПК25) В2 (ПК25) В4 (ПК25)
4	Влияние синдрома на эмоциональную, поведенческую и познавательную сферу личности	20	4	2	2				16		У8(ПК-25) У4(ПК-25) У5 (ПК25) 31(ПК-25) 34(ПК-25) В6 (ПК25) В2 (ПК25)
<b>Раздел 2. Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса</b>											
5	Методология диагностики и оценки стресса.	20	4	2	2				16		У7(ПК-25) У4(ПК-25) 31(ПК-25) 32(ПК-25) 33(ПК-25) В4 (ПК25)
6	Методы профилактики и коррекции стресса.	18	2		2				16		У1(ПК-25) У4(ПК-25) У5 (ПК25) 31(ПК-25) 35(ПК-25) В5 (ПК25) В4 (ПК25)
7	Психологическая помощь в ситуации эмоционально - личностных проблем клиента	23,4	2		2				21,4		У2(ПК-25) У4(ПК-25) У5 (ПК25) У6 (ПК25) 31(ПК-25) 34(ПК-25) 32(ПК-25) В1 (ПК25) В8 (ПК25)
		144	20	8	8	1,6	2	0,4	117,4	6,6	

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ

№ п/п	Наименование раздела, темы учебной дисциплины	Содержание раздела, темы
-------	---	--------------------------

1	2	3
1.	<p><b>Раздел 1.</b> Общая характеристика стресса</p> <p><b>Тема 1.</b> История развития представлений о стрессе</p>	<p>Понятие стресса. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов. Физиологические компоненты стресса. Рефлекторно-эмоциональный стресс. Фазы развития стресса(субсиндромы стресса). Понятие «eu-stress» и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стрессор и стрессорная реактивность. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и 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 «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-3.</p>
2.	<p><b>Тема 2.</b> Психологические концепции изучения стресса</p>	<p>Экологический подход к изучению стресса. 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 и риск-факторы профессиональной среды В. Касла. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Физиологический и психологический стресс. Роль субъективного образа ситуации. Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы копинга по С. Хобфоллу. Модель стресса Т.Кокса и Дж.Макея. Регуляторный подход к изучению стресса. Механизмы регуляции деятельности в стрессовых состояниях. Динамика состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические стрессовые состояния. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И. Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык). Возрастные и гендерные особенности проявления стресса</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-3. Дополнительная: 1-3.</p>
3.	<p><b>Тема 3.</b> Стресс и экстремальные состояния</p>	<p>Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко). Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности. Классификация стрессоров. Первичные и вторичные стрессоры. Жертва изнасилования как двойная жертва. Позитивные и негативные последствия «потрясения» личности. Стресс и эмоциональная устойчивость. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности. 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. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых</p>

		<p>личностных свойств и поведенческих факторов риска. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-3.</p>
4.	<p><b>Тема 4.</b> Влияние синдрома на эмоциональную, поведенческую и познавательную сферу личности</p>	<p>Закономерности эмоционально-поведенческих реакций при стрессе. Индивидуальные различия. Активная и пассивная форма эмоционально-поведенческого синдрома. Феномен «активной гуманизации». Закономерности вегетативной активности при стрессе. Усиление секреторно-эвакуаторной функции и гемодинамической функции. Регенераторная функция. Закономерности изменения познавательных процессов на основе стресса. «Эмоциональность» мышления при стрессе. Мышление и стресс. «Уход» от решения стрессогенных проблем. Сон и стресс. Восприятие и стресс. Структура изменений общения и стресс. Пространственно-временные характеристики общения при хроническом дистрессе. Нарушение зон общения. Совместимость членов группы при стрессе</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-3.</p>
5.	<p><b>Раздел 2.</b> Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса</p> <p><b>Тема 5.</b> Методология диагностики и оценки стресса.</p>	<p>Современные технологии управления стрессов. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация экспертно-диагностических систем оценки стресса. Индивидуальный профиль стресса. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММПИ и пр.), проективные методы. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций. Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Диагностическая методика «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенная шкала JDS. Шкала SACS («Стили совладающего поведения») и др. Диагностика склонности поведения и степени сформированности синдрома выгорания</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-3.</p>
6.	<p><b>Тема 6.</b> Методы профилактики и коррекции стресса.</p>	<p>Профилактика и коррекция стресса: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Классификация методов. Понимание психической организации (ПО) как психического самоуправления (ПСУ), а также субъектного самоуправления человека. Методы устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (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, суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом. Приемы нервно-мышечной релаксации.</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-3.</p>
7.	<p><b>Тема 7.</b> Психологическая помощь в ситуации эмоционально-личностных проблем клиента</p>	<p>Понятие психотехники как науки (Г. Мюнстерберг) и принципы оказания психологической помощи. Зависимость психотехники переживания от типа жизненного мира клиента и типа его внутреннего мира. Особенности переживания гедонистического, реалистического, ценностного, творческого стресса; фрустрации; конфликта; кризиса. Понятие «успешного» совладания с ситуацией. «Ранг» переживания и «ранг» критической ситуации.</p>

		<p>Психотехника переживания: влияние на физиологию эмоций, содержательную переработку событий; сдвиг жизненного мира. Возможности психологического консультирования в случаях переживания психологического кризиса. Особенности диагностики эмоционального состояния человека - объекта консультационной работы. Понятие о внешних характеристиках эмоциогенной ситуации (объективной силе травмирующих обстоятельств) и внутренних (их субъективной значимости и тяжести состояния). Причины, влияющие на порог чувствительности и толерантность. Элементы психотерапии: индивидуальная, психодинамическая; поведенческая (десенситизация, релаксация и т.д.); когнитивная (идентификация и противостояние патологическим когнициям); групповая («фокус»-группы, группы анализа сновидений и контроля аффектов).</p> <p><b>Литература:</b> Обязательная: 1-2. Дополнительная: 1-3.</p>
--	--	---

### Планы семинарских занятий

#### Тема 1. Стресс и экстремальные состояния

1. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность».
2. Абсолютная и относительная экстремальность.
3. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания).
4. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).
5. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко).

#### Тема 2. Методология диагностики и оценки стресса.

1. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.
2. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРП и пр.), проективные методы.
3. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания.
4. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций.
5. Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.
6. Диагностическая методика «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенная шкала JDS. Шкала SACS («Стили совладающего поведения»)

#### Тема 3. Методы профилактики и коррекции стресса.

1. Профилактика и коррекция стресса: «объектная» и «субъектная» парадигмы.
2. Классификация методов.
3. Понимание психической организации (ПО) как психического самоуправления (ПСУ), а также субъектного самоуправления человека.
4. Методы устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, формирование условий для «здорового образа жизни».
5. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).
6. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.

#### Тема 4. Психологическая помощь в ситуации эмоционально - личностных проблем клиента

1. Понятие психотехники как науки (Г. Мюнстерберг) и принципы оказания психологической помощи.
2. Зависимость психотехники переживания от типа жизненного мира клиента и типа его внутреннего мира.
3. Особенности переживания гедонистического, реалистического, ценностного, творческого стресса; фрустрации; конфликта; кризиса.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в форме:

### **изучения:**

- первоисточников,
- дат и событий,
- терминологии.

### **ответов:**

- на вопросы для самопроверки,

**подготовки:**

- сообщений,
- рефератов,
- презентаций.

**решений:**

- заданий,
- тестов.

## **6.1. Задания для приобретения, закрепления и углубления знаний.**

### **6.1.1 Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения:**

Адаптационная энергия – способность организма к приспособлению. Запас адаптационной энергии в организме не безграничен.

Аудиовизуальные средства информации – средства информации, при восприятии которых происходит активизация зрительного и слухового анализаторов (телевизор, монитор компьютера и т. д.). Являются сильными активизирующими и эмоциогенными средствами.

Аутогенная тренировка (АТ) – один из методов саморегуляции психофизического состояния человека. Предложен немецким психиатром Иоганном Генрихом Шульцем в 1932 году. Ядро системы Шульца составили 6 последовательно разучиваемых упражнений, названных им «тепло», «тяжесть», «сердце», «дыхание», «живот», «лоб». Главные эффекты аутотренинга основаны на снижении уровня бодрствования, что перестраивает режим работы всей нервной системы.

Гетеротренинг – форма психотренинга или психотехники, при которой воздействие осуществляется со стороны, при этом источником такого воздействия может быть индивид, группа, средства информации и т. д. Гетеротренинг является также одним из психотерапевтических методов.

Дистресс – неприятный или длительный стресс.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Кататоксические ответы – защитная реакция человека или животного, направленная на уничтожение агрессора как внешнего, так и внутреннего. На биохимическом уровне кататоксические агенты стимулируют выработку разрушительных ферментов, которые активно атакуют возбудителя болезни. Кататоксическая тактика поведения противоположна другой форме поведения – синтоксической.

Общий адаптационный синдром или синдром биологического стресса – совокупность физиологических изменений в организме под воздействием стрессора. При достаточной выраженности ОАС сопровождается увеличением надпочечников, атрофией тимуса, изъязвлением желудочно-кишечного тракта и некоторыми сопутствующими изменениями. Имеет три фазы: тревога, сопротивление и истощение.

Пальцевые упражнения – оздоровительная методика, предложенная Йо-сиро Цуцуми (1984 г.), например, пальцевые упражнения для сохранения душевного равновесия.

Психодиагностика – область психологии, разрабатывающая методы определения и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

Психосоматическая проблема – проблема взаимосвязи и взаимозависимости психического и соматического компонентов заболевания.

Психотехника – искусство ориентировки в психических явлениях и управления ими. Термин, введенный в лексику В. Штерном в начале XX века для обозначения любой практики воздействия на психику и управления ею.

Психофизиологическая проблема – проблема взаимосвязи и взаимовлияния психического и физического уровней формирования здоровья и благополучия человека.

Психофизиологическое благополучие – полноценная способность здорового человека к повседневной (психической и физиологической) деятельности и умение адекватно реагировать на различные психофизиологические нагрузки.

Поисковая активность – деятельность, направленная на изменение неприемлемой ситуации или на изменение своего отношения к ней, или на сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих ей факторов и обстоятельств при отсутствии определенного прогноза результатов такой активности, но при постоянном учете промежуточных результатов в процессе самой деятельности. Наличие или отсутствие поисковой активности критерий повреждающего действия



стресса.

Синтоксические ответы – защитная реакция человека или животного, направленная на сосуществование с внутренним чужеродным агентом или каким-либо внешним раздражителем. Когда отпор не нужен или даже вреден, на уровне поведения человек может поступить «умнее» природы, подавив враждебную реакцию.

Стресс (напряжение) – неспецифический ответ организма на любое внешнее воздействие, требующее адаптации к нему.

Стрессор – любой раздражитель, действующий на организм и предъявляющий организму адаптационные требования,

Тревожность – склонность личности к развитию состояния тревоги, один из основных параметров индивидуально-психологических отличий. Выделяют личностную тревожность – устойчивую черту личности – и ситуативную тревожность, соответствующую конкретной ситуации.

Уровень бодрствования – степень активации нервной системы человека, конкретное выражение, точное местоположение на шкале непрерывного ряда психофизических состояний организма.

Факторы обуславливания – различные условия среды, которые избирательно усиливают или тормозят то или иное проявление стресса.

## **6.2 Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний.**

### **Задание 6.3.1.** 31(ПК-25) *Общая характеристика стресса*

1. Понятие стресса.
2. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма.
3. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие.
4. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса.
5. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса.
6. Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов.
7. Физиологические компоненты стресса.
8. Рефлекторно-эмоциональный стресс.
9. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
10. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
11. Стрессор и стрессорная реактивность.
12. Этапы развития стрессового состояния у человека.
13. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
14. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса.
15. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
16. Стресс и надежность деятельности.
17. Стресс и здоровье человека.
18. Понятие психического здоровья.
19. Стресс и пограничные состояния.
20. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
21. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.
22. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

### **Задание 6.3.2.** 32(ПК-25) *Психологические концепции изучения стресса*

1. Экологический подход к изучению стресса.
2. Схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность - среда».
3. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.
4. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий.
5. Трансактный подход к изучению стресса.
6. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.
7. Физиологический и психологический стресс.
8. Роль субъективного образа ситуации.
9. Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы).
10. Индивидуальные формы копинга по С. Хобфоллу.

11. Модель стресса Т.Кокса и Дж.Макея.
12. Регуляторный подход к изучению стресса.
13. Механизмы регуляции деятельности в стрессовых состояниях.
14. Динамика состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).
15. Острые и хронические стрессовые состояния.
16. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).
17. Возрастные и гендерные особенности проявления стресса

**Задание 6.3.3.** 33, 36 (ПК-25) *Стресс и экстремальные состояния*

1. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность».
2. Абсолютная и относительная экстремальность.
3. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания).
4. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).
5. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко).
6. Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности.
7. Классификация стрессоров.
8. Первичные и вторичные стрессоры.
9. Жертва изнасилования как двойная жертва.
10. Позитивные и негативные последствия «потрясения» личности.
11. Стресс и эмоциональная устойчивость.
12. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы.
13. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.
14. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).
15. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.
16. 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.
17. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса.
18. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса

**Задание 6.3.4.** 34, 37 (ПК-25) *Влияние синдрома на эмоциональную, поведенческую и познавательную сферу личности*

1. Закономерности эмоционально-поведенческих реакций при стрессе.
  2. Индивидуальные различия.
  3. Активная и пассивная форма эмоционально-поведенческого субсиндрома.
  4. Феномен «активной гуманизации».
  5. Закономерности вегетативной активности при стрессе.
  6. Усиление секреторно-эвакуаторной функции и гемоциркулярной функции.
  7. Закономерности изменения познавательных процессов на основе стресса.
  8. «Эмоциональность» мышления при стрессе.
- Мышление и стресс.
9. «Уход» от решения стрессогенных проблем.

10. Сон и стресс. Восприятие и стресс.
11. Структура изменений общения и стресс.
12. Пространственно-временные характеристики общения при хроническом дистрессе.
13. Нарушение зон общения.
14. Совместимость членов группы при стрессе

**Задание 6.3.5.** 35, 38 (ПК-25) *Методология диагностики и оценки стресса.*

1. Современные технологии управления стрессов.
2. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
3. Реализация экспертно-диагностических систем оценки стресса.
4. Индивидуальный профиль стресса.
5. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.
6. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММПИ и пр.), проективные методы.
7. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания.
8. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций.
9. Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.
10. Диагностическая методика «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенная шкала JDS. Шкала SACS («Стили совладающего поведения»).
11. Диагностика склонности поведения и степени сформированности синдрома выгорания

**6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных умений.**

**Задание 6.3.1.** У1(ПК-25) Подготовьте реферат на тему «Методы оценки стрессовых состояний».

**Задание 6.3.2.** У2(ПК-25) Составьте презентацию «Характеристика влияния стресса на эмоции».

**Задание 6.3.3.** У3, У6 (ПК-25) Подготовьте доклад на тему «Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе».

**Задание 6.3.4.** У4, У7 (ПК-25) Составьте презентацию «Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации».

**Задание 6.3.5.** У5, У8 (ПК-25) Подготовьте реферат на тему «Факторы, влияющие на развитие стресса»

**6.4. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений**

**Задание 6.4.1.** В1(ПК-25) **Ситуационная задача**

Ребенок – Миша Д., 8 лет. Мальчик дублирует программу первого класса. Отмечаются трудности с чтением и письмом. Жалобы на специфические ошибки при письме. При анализе письменных заданий отмечаются характерные оптические замены букв, особенно при диктантах, менее выражены — при переписывании текста. Затруднения при выполнении графических проб. При чтении и письме путаются буквы, сходные при написании. Буквы и цифры пишет иногда зеркально. Затруднен фонематический анализ. Ребенок проявляет интерес к невербальным заданиям. Объем и концентрация внимания снижены. Механическое запоминание, устный счет — в норме. Ребенок моторно расторможен.

Из беседы с мамой известно, что ребенок родился от второй беременности, протекавшей с токсикозом первой половины, угрозой прерывания в 30 недель. При рождении был поставлен диагноз перинатального поражения ЦНС, хронической внутриутробной гипоксии плода смешанного генеза, средней степени тяжести. В моторном развитии ребенок не отставал. С раннего возраста отмечались нарушения в задержке формирования речевых функций (лепет появился в 8 месяцев, первые слова – в 1 год 2 месяца, фраза – около 5 лет). В 4 года мальчик понимал обращенную речь, но сам общался только жестами, мимикой, сочетанием звуков. Пассивный словарный запас

был намного больше активного. В детском саду были трудности при рисовании, лепке. Испытывал трудности при ориентировке в пространстве; ориентировка в собственном теле не нарушена. Самооценка занижена, повышен уровень тревожности.

**Вопрос:**

1. Что лежит в основе неуспеваемости ребенка?
2. Чем обусловлены специфические нарушения письма?
3. Назовите возможное нарушение у ребенка в дошкольном возрасте.
4. Консультация каких специалистов требуется?
5. Обучение по какой программе необходимо?

**Задание 6.4.2. В2(ПК-25) Ситуационная задача**

Вы решили создать консультационный психологический центр.

**Вопрос:** Что необходимо для того, чтобы центр начал функционировать?

**Задание 6.4.3. В3, В6 (ПК-25)** Представьте в виде схемы: этапы возникновения психологического стресса и его диагностики

**Задание 6.4.4. В4, В7 (ПК-25) Ситуационная задача**

Ребенок – Инна Е., 14 лет. Обратилась мать девочки с жалобой на проблемы в поведении у дочери — возвращения домой в ночное время, общение с незнакомыми маме сверстниками. Инна всегда хорошо адаптировалась в группе, посещала детский сад. В начальных классах школы успевала на отлично, теперь бывают и тройки. С первого класса участвует в различных кружках. При обследовании девочка быстро вступает в контакт, общительная. Нарушений со стороны психических процессов нет. Самооценка адекватная.

**Вопросы:** 1. Какие возможные причины такого поведения?

2. Что можно посоветовать родителям?

**Задание 6.4.5. В5, В8 (ПК-25)** Разработайте и представьте в виде схемы: программу психологической помощи личности при стрессе

1. Разработка методологических основ программы
2. Формулировка целей и задач программы
3. Определение содержания

**Соотношение заданий с формируемыми показателями обучения**

Формируемая компетенция	Показатели сформированности компетенции	Задания, направленные на: - приобретение новых знаний, углубления и закрепления ранее приобретенных знаний; - формирование профессиональных умений и навыков
<p><b>ПК-25</b> Способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.</p>	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами и схемами рефлексивного анализа и планирования изменений в своих профессиональных действиях. В1(ПК-25)</li> <li>- критериями и приемами оценки процесса и результатов профессионального становления. В2(ПК-25)</li> <li>- методологией организации и проведения обследования стресса личности и группы. В3(ПК-25)</li> <li>- методами оценки стресс-факторов и состояний личности. В4(ПК-25)</li> <li>- технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе. В5(ПК-25)</li> <li>- адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции. В6(ПК-25)</li> <li>- навыками анализа жизненных ситуаций и решения возникающих проблем в личной жизни и</li> </ul>	<p><b>Задание 6.2. В1(ПК-25)</b> <b>Задание 6.2. В2(ПК-25)</b> <b>Задание 6.2. В3, В6(ПК-25)</b> <b>Задание 6.2. В4, В7 (ПК-25)</b> <b>Задание 6.2. В5, В8 (ПК-25)</b></p>

	<p>профессиональной деятельности. В7(ПК-25)                  - приемами оценки своих реальных и потенциальных возможностей.В8(ПК-25)</p>	
	<p><b>Уметь:</b>                  - анализировать предмет взаимодействия и оценивать способы и результаты профессиональных действий, личностные возможности и ограничения при решении типичных задач профессиональной деятельности.У1(ПК-25)                  - занимать профессиональную позицию в определении целей профессионального взаимодействия, конфиденциальности, ограничения деятельности.У2(ПК-25)                  - занимать профессиональную позицию в решении задач психологического консультирования обучающихся, педагогов, родителей.У3(ПК-25)                  - проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса.У4(ПК-25)                  - правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса.У5(ПК-25)                  - планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы.У6(ПК-25)                  - применять теоретические знания в жизненной практике.У7(ПК-25)                  - работать над повышением личностной эффективности в профессиональной деятельности.У8(ПК-25)</p>	<p><b>Задание 6.3.1.</b>У1(ПК-25)  <b>Задание 6.3.2.</b>У2(ПК-25)  <b>Задание 6.3.3.</b>У3, У6 (ПК-25)  <b>Задание 6.3.4</b> У4, У7(ПК-25)  <b>Задание 6.3.5.</b>У5, У8(ПК-25)</p>
	<p><b>Знать:</b>                  понятие рефлексии и ее роль в профессиональной деятельности.31(ПК-25)                  - психологическое содержание предмета взаимодействия психолога с другими участниками профессиональной деятельности.32(ПК-25)                  - виды психологического знания, критерии его анализа, способы получения и передачи, мифы о психологической практике в общественном сознании.33(ПК-25)                  - способы эффективного взаимодействия с окружающим миром, обществом, людьми.34(ПК-25)                  - основные виды жизненных стратегий и их содержание.35(ПК-25)                  - современные тенденции в развитии нейролингвистического программирования.36(ПК-25)                  - общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе.37(ПК-25)                  - технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний.38(ПК-25)</p>	<p><b>Задание 6.4.1.</b>31(ПК-25)  <b>Задание 6.4.2.</b>32(ПК-25)  <b>Задание 6.4.3.</b>33, 36(ПК-25)  <b>Задание 6.4.4</b> 34, 37 (ПК-25)  <b>Задание 6.4.5.</b>35, 38(ПК-25)</p>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля:

#### 7.1.1 Задания для оценки знаний

##### 7.1.1.1 Тестовые задания

- Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития: ...
  - +А. тревоги, резистентности, истощения
  - Б. мобилизации, тревоги, болезни

год начала подготовки 2018

- В. приспособления, мобилизации, истощения
  - Г. приспособления, мобилизации, дистресса
2. Модель построения взаимоотношений психолога и клиента, основанная на представлении о том, что психолог лучше знает, что надо больному и выполняет свою работу без участия пациента, называется ...
- +А. активно-пассивной
  - Б. информативной
  - В. совещательной
  - Г. интерпретивной
3. По источнику происхождения чрезвычайные ситуации делятся на: \_ происхождения.
- +А. техногенного, природного, биолого-социального
  - Б. метеорологического, катастрофического, насильственного
  - В. геологического, умышленного, террористического
  - Г. кратковременного, затяжного, военного
4. Непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у каждого человека называется ...
- +А. посттравматическим стрессовым расстройством
  - Б. травматическим стрессом
  - В. экстремальной ситуацией
  - Г. психологическим шоком
5. Впервые в 1980 году автор \_ выделил в качестве самостоятельного симптомокомплекса посттравматическое стрессовое расстройство
- +А. М. Горовиц
  - Б. А.Кардинер
  - В. Е. Штирлин
  - Г. Е. Крепелин
6. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития. Нацервой стадии под воздействием стрессора происходит ...
- +А. активация симпатической нервной системы
  - Б. мобилизация организма
  - В. дистресс
  - Г. активно-эмоциональные изменения
7. Нормальная реакция на ненормальные обстоятельства у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта – это ...
- +А. травматический стресс
  - Б. постстрессовое расстройство
  - В. посттравматическое расстройство личности
  - Г. острое стрессовое расстройство
8. Впервые в Международную классификацию болезней в России в \_ году введены диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства.
- +А. 1995
  - Б. 1994
  - В. 1993
  - Г. 1980
9. Выделяют три вида посттравматических стрессовых расстройств: ...
- +А. острое, хроническое, отсроченное
  - Б. острое, подострое, хроническое
  - В. тревожное, астеническое, соматоформное
  - Г. физиологическое, травматическое, психическое
10. Повторяющиеся тяжелые сны о травматическом событии, ощущение «оживания» опыта представляет собой ...
- +А. флэшбэк- эффекты
  - Б. симптомы избегания
  - В. симптомы возбуждения
  - Г. навязчивости
11. Посттравматическое стрессовое расстройство по времени возникновения начинается спустя более ...
- +А. 1 месяца
  - Б. 2 суток
  - В. 6 месяцев
  - Г. 3 месяцев
12. Тяжелые переживания с возбуждением, которые были вызваны ситуацией, напоминающей о травматических событиях относятся к критерию диагностики ПТСР - ....
- +А. повторные переживания (флэшбэки)

год начала подготовки 2018

- Б. симптомы избегания
  - В. симптомы возбуждения
  - Г. дистресс и дезадаптация
13. В проявлении ПТСР встречаются различные симптомы нарушений. Так сверхбдительность, преувеличенное реагирование, агрессивность характерны для ПТСР у ...
- +А. участников военных действий
  - Б. жертв насилия
  - В. жертв терактов
  - Г. лиц при синдроме утраты
14. Аутоагрессивное поведение, связанное с кризисными ситуациями в жизни называется ...
- +А. аномическим
  - Б. альтруистическим
  - В. эгоистическим
  - Г. культуральным
15. Снижение чувствительности к боли, отрицание факта утраты характерны для стадии индрома утраты - ...
- +А. шока и оцепенения
  - Б. поиска
  - В. острого горя
  - Г. восстановления
16. Отсроченное посттравматическое стрессовое расстройство возникает спустя \_ после травматизации экстремальной ситуацией.
- +А. более 6 месяцев
  - Б. более 3 месяцев
  - В. более 1 месяц
  - Г. более 4 недель
17. Чувство отсутствия перспективы в будущем относится к критерию диагностики ПТСР – ...
- +А. симптомы избегания
  - Б. симптомы возбуждения
  - В. дистресс и дезадаптация
  - Г. повторные переживания (флэшбэки)
18. Суицидальное поведение является динамическим процессом, состоящим из трех этапов, первым из которых является этап ...
- +А. суицидальных тенденций
  - Б. суицидальных действий
  - В. постсуицидального кризиса
  - Г. интервенции суицида
19. Чувство вины и гнева, депрессия с идеями самообвинения характерны для формы синдрома утраты - \_ горе.
- +А. конфликтное (преувеличенное)
  - Б. хроническое
  - В. подавленное (маскированное)
  - Г. отставленное
20. Состояние человека, переживающего ситуацию притеснения или преследования на работе называется ...
- +А. моббингом
  - Б. вторичной травмой
  - В. эмоциональным выгоранием
  - Г. стрессовым расстройством
21. Изменения во внутреннем опыте специалиста, которые возникают в результате его эмпатической вовлечённости в отношения с пациентом, переживающим психологическую травму называется ...
- +А. вторичной травмой
  - Б. профессиональным выгоранием
  - В. эмоциональным истощением
  - Г. рабочим альянсом
22. «Работа с письмами» дает хороший результат при психотерапии ...
- +А. реакции утраты
  - Б. боевого ПТСР
  - В. ПТСР после насилия
  - Г. вторичной травмы
23. Тип и количество клиентов, характер их психотравмы являются фактором \_ при вторичной травматизации.
- +А. ситуации
  - Б. индивидуальных особенностей

- В. жизненной ситуации
  - Г. условий работы
24. Сотрудничество двух профессионалов, в ходе которого консультант может описать и проанализировать свою работу в условиях конфиденциальности называется ...
- +А. супервизией
  - Б. дебрифингом
  - В. консультированием
  - Г. психокоррекцией
25. Для реабилитации лиц с ПТСР используется метод нейтрализации травматической информации по аналогии стадии быстрого сна, который называется методом ...
- +А. ДПДГ (десенсибилизации и переработки движениями глаз)
  - Б. систематической десенсибилизации
  - В. когнитивной терапии
  - Г. рационально-эмотивной терапии
26. Выделяют следующие виды насилия над детьми: ...
- +А. физическое, сексуальное, психологическое, эмоциональное
  - Б. физическое, психологическое
  - В. физическое, психологическое, сексуальное
  - Г. сексуальное, эмоциональное
27. Насилие, связанное с пренебрежительным отношением к ребенку, отвержением, депривацией, что причиняет ущерб развитию личности, называется ...
- +А. эмоциональным
  - Б. физическим
  - В. сексуальным
  - Г. психологическим
28. Патологическое реактивное состояние вследствие травмирующего воздействия различных неблагоприятных факторов, возникающих в опасных для жизни условиях, на психическую деятельность человека называется ...
- +А. психогениями
  - Б. постстрессовым расстройством
  - В. шоковой реакцией
  - Г. истерическим расстройством
29. Различные формы поведения толпы называют ...
- +А. стихийным массовым поведением
  - Б. циркулярной реакцией
  - В. паникой
  - Г. скоплением людей
30. Скопление людей, не объединенных общностью целей, но связанных общим центром внимания и объятых ужасом со стремлением каждого избежать воображаемой опасности называется \_ толпой.
- +А. панической
  - Б. агрессивной
  - В. повстанческой
  - Г. окказиональной
31. Метод работы с психической травмой в группах с людьми, совместно пережившими катастрофу, помогающий участникам размышлять о пережитом опыте, делать полезные для себя открытия и делиться друг с другом, называется ...
- +А. дебрифингом
  - Б. супервизией
  - В. бихевиоральной терапией
  - Г. когнитивной терапией
32. Завершающей фазой метода психологического дебрифинга является фаза ...
- +А. реадaptации
  - Б. завершения
  - В. симптомов
  - Г. переживаний
33. Первая фаза психологического дебрифинга называется ...
- +А. вводной
  - Б. описания фактов
  - В. описания мыслей
  - Г. описания переживаний
34. Проблема с концентрацией внимания у человека с посттравматическим стрессовым расстройством наблюдается в группе симптомов ...
- +А. повышенного возбуждения



год начала подготовки 2018

- Б. избегания
  - В. повторных переживаний
  - Г. дистресса и дезадаптации
35. Картина посттравматического стрессового расстройства включает чувство отчужденности по отношению к другим людям, что входит в состав критерия диагностики ...
- +А. избегания
  - Б. повышенного возбуждения
  - В. дистресса и дезадаптации
  - Г. флэшбэков
36. Приступы сильного чувства страха, сопровождающиеся учащенным сердцебиением, потливостью, удушьем, звоном в ушах, страхом смерти называется ...
- +А. паническими атаками
  - Б. постстрессовым расстройством
  - В. шоковой реакцией
  - Г. неврастений
37. Тип посттравматического стрессового расстройства, характеризующийся доминированием чувства вялости, слабости, истощаемости, утраты чувства удовольствия от жизни называется ...
- +А. астеническим
  - Б. тревожным
  - В. дисфорическим
  - Г. соматоформным
38. К тестовым методикам диагностики посттравматического стрессового расстройства относятся опросники ...
- +А. И.О.Котенева и Миссисипский
  - Б. Спилберга-Ханина и Люшера
  - В. Леонгарда и Шмишека
  - Г. Басса-Дарки и Р. Кеттелла
39. В психологической помощи человеку с болью утраты решаются задачи, где последней является - ...
- +А. выстроить новое отношение к умершему
  - Б. признание факта потери
  - В. пережить боль потери
  - Г. организация теплого окружения

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (тестовые задания)
1.	31(ПК-25).	1-39
2.	32(ПК-25).	1-39
3.	33(ПК-25).	1-39
4.	34(ПК-25).	1-39
5.	35(ПК-25).	1-39
6.	36(ПК-25).	1-39
7.	37(ПК-25).	1-39
8.	38(ПК-25).	1-39

### **7.1.2 Задания для оценки умений**

#### **7.1.2.1 Примерные темы сообщений (ПК-25)**

1. Содержание классической концепции стресса Г. Селье.
2. Основные подходы к изучению стресса и их краткая характеристики.
3. Стадии развития стресса.
4. Экологический подход к изучению стресса.
5. Трансактный подход к изучению стресса.
6. Структурно-системное описание стрессовых состояний.
7. Сущность копинг-механизмов.
8. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий.
9. Источники стресса в организации.
10. Личностные деформации в процессе длительного переживания стресса
11. Способы диагностики и самодиагностики «выгорания».
12. Синдром посттравматического стресса.
13. Методы диагностики стресса.
14. Экспертная диагностика стресса.
15. Классификация методов профилактики стресса.
16. Групповые методы психокоррекционной работы.

17. Методы непосредственного воздействия на состояние человека.
18. Методы психологической саморегуляции состояний.
19. Проблемы управления стрессом.
20. Основные подходы к изучению стресса.
21. Основные стресс-факторы.
22. Опасность длительного переживания стресса
23. Основные подходы к борьбе со стрессом.
24. Характеристика влияния стресса на эмоции
25. Влияние стресса на познавательную сферу.
26. Стресс и общение.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (тематика сообщений)
1.	У1(ПК-25)	1-26
2.	У2(ПК-25)	1-26
3.	У3(ПК-25)	1-26
4.	У4(ПК-25)	1-26
5.	У5(ПК-25)	1-26
6.	У6(ПК-25)	1-26
7.	У7(ПК-25)	1-26
8.	У8(ПК-25)	1-26

### 7.1.2.2 Темы рефератов (ПК-25)

1. Стрессоустойчивость личности
2. Влияние группы крови на возникновение стрессовых состояний
3. Влияние личностных особенностей на возникновение и преодоление стресса
4. Возрастные особенности стресса (возраст и стресс)
5. Особенности переживания стресса у мужчин и женщин (гендерный аспект стресса)
6. Взаимосвязь стихийных бедствий (ЧС) и стресса
7. Личность руководителя и стресс
8. Профессиональный стресс у педагогов
9. Особенности стресса у военнослужащих
10. Особенности стресса у пожарных
11. Особенности стресса у медиков
12. Особенности стресса у авиаторов
13. Студенческий стресс (экзаменационный стресс)
14. Стресс в школьной жизни (у детей)
15. Психологический стресс в условиях изоляции (пенитенциарный стресс)
16. Взаимосвязь алкоголизма со стрессом
17. Взаимосвязь курения со стрессом
18. Взаимосвязь наркомании со стрессом
19. Суицид и стресс
20. Особенности стресса во время полёта
21. Влияние стресса на протекание беременности (стресс во время беременности)
22. Взаимосвязь боли и стресса
23. Взаимосвязь стрессовых состояний с возникновением онкологических заболеваний
24. Психосоматические заболевания как последствия стресса
25. ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство)
26. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
27. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
28. Вегетативная нервная система человека и стресс.
29. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
30. Особенность психологического стресса у человека.
31. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
32. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе.
33. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
34. Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
35. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.
36. Способы прогнозирования уровня стресса.
37. Генетические факторы стрессоустойчивости.
38. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.

39. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
40. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
41. Когнитивные факторы психологического стресса.
42. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
43. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.
44. Аутогенная тренировка.
45. Метод биологической обратной связи.
46. Дыхательные техники.
47. Мышечная релаксация.
48. Рациональная психотерапия.
49. Использование позитивных образов (визуализация)
50. Нейролингвистическое программирование.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (тематика рефератов)
1.	У1(ПК-25)	1-50
2.	У2(ПК-25)	1-50
3.	У3(ПК-25)	1-50
4.	У4(ПК-25)	1-50
5.	У5(ПК-25)	1-50
6.	У6(ПК-25)	1-50
7.	У7(ПК-25)	1-50
8.	У8(ПК-25)	1-50

### 7.1.2.3. Примерная тематика презентаций (ПК-25)

Презентация – набор слайдов в PowerPoint. Выступление по презентации не требуется и оценивается дополнительно.

Преподаватель каждый раз выбирает самостоятельно количество слайдов (в зависимости от количества учебных часов по дисциплине) от 10 слайдов и до 30 по одной проблематике.

Название документа – ФИО студента (Иванов И.П.ppt);

Первый слайд – тема презентации, далее – сам материал. План, актуальность темы, введение, заключение и список литературы не являются составной частью презентации и

делаются студентом по собственному желанию.

Презентация в обязательном порядке включает следующие элементы:

- картинки и фото;
- графические элементы;
- классификации;
- таблицы;
- логические цепочки;
- схемы;
- выводы.

Ссылка при цитировании на источник в презентации обязательна. Все данные должны быть сопровождаемы годами.

Презентации на темы:

1. Методы профилактики стресса
2. Способы диагностики и самодиагностики «выгорания»
3. Особенность психологического стресса у человека
4. Взаимосвязь боли и стресса
5. Основные подходы к изучению стресса.
6. Методы диагностики стресса
7. Источники стресса в организации
8. Основные стресс-факторы.

9. Опасность длительного переживания стресса
10. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
11. Основные подходы к борьбе со стрессом.
12. Профессиональный стресс у педагогов
13. Студенческий стресс (экзаменационный стресс)
14. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС текущего контроля (тематика рефератов)
9.	У1(ПК-25)	1-14
10	У2(ПК-25)	1-14
11	У3(ПК-25)	1-14
12	У4(ПК-25)	1-14
13	У5(ПК-25)	1-14
14	У6(ПК-25)	1-14
15	У7(ПК-25)	1-14
16	У8(ПК-25)	1-14

### **7.1.3 Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности**

#### **7.2.3.1 Ситуационные задачи по дисциплине (ПК-25)**

##### **Ситуационная задача № 1**

Подросток-ученик 9-го класса пришел к психологу на консультацию по профориентации, так как не может определиться, что делать после окончания 9-го класса. В школе учится на хорошо и удовлетворительно, в 10-й класс идти не хочет.

**Вопрос:** Каков алгоритм действия психолога?

##### **Ситуационная задача № 2**

Этот документ представляет описание деятельности и ее места в организации. Включает в себя описательные характеристики деятельности с параметрическим целостным описанием; морфологическое описание (по элементам), функциональное описание. Также в этот документ входит психограмма.

**Вопрос:** О каком документе идет речь, что входит в параметрические целостные описания; что входит в содержание психограммы?

##### **Ситуационная задача № 3**

Если бы Вы приступили к обязанностям преподавателя психологии в вузе, то в работе со студентами на занятии главным считали бы:

- А) учет возрастных особенностей студентов;
- Б) формирование их профессионального самосознания;
- В) укрепление их социальной позиции;
- Г) развитие творческих способностей;
- Д) способствовали бы личностному росту каждого студента.

##### **Ситуационная задача № 4**

Клиент Н., 25 лет, врач. Родился в семье служащих, рос единственным ребенком в условиях гиперопеки. Отец был требовательным, строгим, сын боялся огорчить отца плохими отметками. Мать тревожная, мнительная, провожала в школу, постоянно давала сыну рекомендации по всем вопросам, освобождала его от домашних дел. Когда клиенту было 12 лет, внезапно умер отец. Тяжело переживал его смерть, хотя внешне никак не проявлял своих чувств. Стал серьезнее, много читал, твердо решил стать врачом. После окончания школы поступил в медицинский институт. Чувствовал себя недостаточно уверенно, был малообщительным. После окончания учебы работал врачом-психиатром. Однажды услышал рассказ и гибели мужа своей пациентки, который попал под поезд. Образно представил себе эту картину, долго не мог заснуть из-за навязчивых мыслей. С тех пор заметил, что ему неприятно выходить из поезда на той станции. Придумывал другие пути, предпочитал пройти пешком более 5км, только бы не переходить

год начала подготовки 2018

железнодорожные пути. Позднее уже при одной мысли, что надо ехать в город, возникало чувство страха, усиленное сердцебиение. Понимал необоснованность страха, но справиться с собой не мог.

**Вопрос:** Проанализируйте ситуацию и предложите стратегию психологического исследования.

#### **Ситуационная задача № 5**

Клиентка У., 53 лет. Умер от пневмонии единственный сын. Считала себя виновницей его смерти. Нарастала тревога, клиентка заявляла, что она «великая грешница» и недостойна находиться среди прочих людей. Высказывает идеи греховности и самоуничтожения: «я хуже зверя и змея, меня надо на куски разрезать и отдать на съедение волкам». Большую часть времени стоит на коленях или бьется головой о пол.

**Вопрос:** Проанализируйте ситуацию и предложите стратегию психологического исследования.

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС итогового контроля (задачи по дисциплине)
1.	В1(ПК-25)	1-9
2.	В2(ПК-25).	1-9
3.	В3(ПК-25).	1-9
4.	В4(ПК-25).	1-9
5.	В5(ПК-25)	1-9
6.	В6(ПК-25).	1-9
7.	В7(ПК-25).	1-9
8.	В8(ПК-25)	1-9

## **7.2 ФОС для промежуточной аттестации**

### **7.2.1 Задания для оценки знаний**

#### **Вопросы к экзамену (ПК-25)**

1. Основные положения концепции Г. Селье.
2. Виды стресса.
3. Фазы стресса.
4. Гормональные и физиологические проявления стресса.
5. Особенности психологического стресса.
6. Признаки стресса.
7. Вегетативный субсиндром стресса.
8. Социально-психологический субсиндром стресса.
9. Когнитивный субсиндром стресса.
10. Механизмы развития стресса.
11. Общая структура изменений общения в экстремальных условиях.
12. Индивидуальные различия эмоционально-поведенческой активности при стрессе
13. Микроструктура активной формы эмоционально-поведенческого субсиндрома стресса.
14. Пассивная форма эмоционально-поведенческого реагирования при стрессе.
15. Закономерности изменения познавательных процессов при длительном стрессе
16. Закономерности изменения познавательных процессов при длительном стрессе:
17. Сон и стресс.
18. Современные представления о физиологических механизмах развития стресса.
19. Социально-психологические исследования стресса.
20. Психодиагностическая методика для исследования уровня стресса.
21. Психодиагностическая методика для исследования последствий стресса.
22. ПТСР: последствия и возможности помощи.
23. Факторы, влияющие на развитие стресса.
24. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.

25. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
26. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
27. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
28. Содержание модели развития стресса Р. Лазаруса
29. Экологический подход к изучению стресса.
30. Трансактный подход к изучению стресса.
31. Программы управления стрессом.
32. Саморегулирование состояний.
33. Стресс и адаптация.
34. Стресс и здоровье человека.
35. Основные субсиндромы проявлений стресса.
36. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
37. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
38. Стресс и состояния психической напряженности.
39. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
40. Изменения в поведении при длительном переживании стресса.
41. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
42. Саморегуляция состояний.
43. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом
44. Оценка эффективности использования методов психокоррекционной работы

№	Показатели сформированности компетенции	ФОС промежуточного контроля (вопросы к зачету)
1.	31(ПК-25).	1-44
2.	32(ПК-25).	1-44
3.	33(ПК-25).	1-44
4.	34(ПК-25).	1-44
5.	35(ПК-25).	1-44
6.	36(ПК-25).	1-44
7.	37(ПК-25).	1-44
8.	38(ПК-25).	1-44

### **7.2.2 Задания для оценки умений**

В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используются задания, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.2)

### **7.2.3 Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности**

В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используются задания, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.3).

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Литература**

#### **а) Основная**

1. Абаева И.В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций [Электронный ресурс] : И.В. Абаева. — Электрон.текстовые данные. — Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73814.html>
2. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон.текстовые данные.—

Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

**б) Дополнительная**

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15651>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон.текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15604>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Чирков Ю.Г. Сказание о стрессе [Электронный ресурс]/ Чирков Ю.Г.— Электрон.текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2015.— 447 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36774>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

**9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ЭБС IPRbooks (АйПиАрбукс) <http://www.iprbookshop.ru>
2. Библиотека электронных ресурсов исторического факультета МГУ. <http://www.hist.msu.ru/ER/index.html> -
3. Российская государственная публичная библиотека <http://elibrary.rsl.ru/>
6. Информационно-правовой портал «Гарант» [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
7. Информационно-правовой портал «КонсультантПлюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
8. Российская государственная публичная библиотека <http://elibrary.rsl.ru/>
9. Электронно-библиотечная система (ЭБС), Издательство Юстицинформ// <http://e.lanbook.com/books/> -

**10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Изучение данной учебной дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 года №60/о, «Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи» АНО ВО «Российский новый университет» от « от 20 мая 2016 года № 187/о.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом их индивидуальных психофизиологических особенностей и специфики приема передачи учебной информации.

С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

Автор (составитель): к.псх.н., доцент \_\_\_\_\_

  
(подпись)

Л.Ю. Комлик