

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
"Открытый университет экономики, управления и права"
(АНО ВО ОУЭП)**

Информация об актуализации
УТВЕРЖДАЮ

Сведения об электронной подписи	
Подписано:	Фокина Валерия Николаевна
Должность:	ректор
Пользователь:	vfokina

"11" февраля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
Л.С. Иванова
20 января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Наименование дисциплины Б1.В.02 «Психология стресса»
Образовательная программа направления подготовки 37.03.01 «Психология»,
направленность (профиль): «Практическая психология»

Рассмотрено к утверждению на заседании кафедры
педагогике и психологии
(протокол № 18-01 от 18.01.2021г.)

Квалификация - бакалавр

Разработчик: Плахута О.Г. к.псих.н.

Москва 2021

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование у обучающихся устойчивых представлений о психологических закономерностях стресса, причинах его возникновения, влиянии на психическое здоровье человека, а также изучение способов преодоления стресса и профилактики негативных последствий; освоение основных подходов и методов изучения негативных состояний, изменения взаимоотношений между людьми, эмоций, восприятия, памяти и мышления в ситуациях, вызывающих стресс.

Задачи дисциплины:

- усвоить основные понятия и формы проявления, концепции и методологию современного исследования стресса;
- выработать представления о характере стрессовых состояний, влиянии стресса на поведение, психическое здоровье, взаимодействие и познавательные возможности личности;
- изучить психологические методы диагностики, профилактики и коррекции стресса.

2 Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

профессиональную компетенцию

ПК-2. Способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности

обобщенную трудовую функцию (ОТФ):

- организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп
- трудовые действия:*
 - разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения

Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
ПК-2. Способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности	ПК-2.1. Демонстрирует навыки разработки профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	Знать: <ul style="list-style-type: none">• понятийный аппарат и основные подходы к пониманию явления стресса;• методы изучения и дифференциацию форм стресса;• общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе;• роль генотипа в организации поведения при стрессе;• приемы предупреждения и коррекции стресса;• технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний• технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний
		Уметь: <ul style="list-style-type: none">• анализировать и прогнозировать стрессогенную ситуацию;• правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса;• планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы;

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
		<ul style="list-style-type: none"> • проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса. • проводить оздоровительные мероприятия по профилактике стресса <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методологией организации и проведения обследования стресса личности и группы; • методами оценки стресс-факторов и состояний личности; • технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе; • адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции • технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе

Знания, умения и навыки, приобретаемые обучающимися в результате изучения дисциплины «Психология стресса», являются необходимыми для последующего поэтапного формирования компетенций и изучения дисциплин.

Междисциплинарные связи с дисциплинами

Компетенция	Этапы формирования компетенций, определяемые дисциплинами направления подготовки «Психология»		
	начальный	последующий	итоговый
ПК-2 Способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности	Психология стресса	Психологическое сопровождение семей и ребёнка в тяжелых жизненных ситуациях	Психологическая саморегуляция
	Методы психологического консультирования	Психологическое сопровождение приёмных семей	Психосоматика
		Социальная реабилитация	Дифференциальная психология
		Основы инклюзивной психологии	Психология общения с тренингом
		Психология личности в кризисных ситуациях	Методы психологической коррекции
		Психология горя и утраты	Производственная практика: Научно-исследовательская (квалификационная) практика
		Основы консультативной психологии	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
		Основы индивидуальной и групповой психотерапии	
		Психология аддиктивного поведения	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды работы по дисциплине:

№ п/п	Виды учебных занятий	Всего часов по формам обучения, ак. ч	
		Очная	Очно-заочная

		всего	в том числе	всего	в том числе
1	Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)			58,2	
1.1	занятия лекционного типа (лекции)			12	
1.2	занятия семинарского типа (практические)*, в том числе:			44	
1.2.1	семинар-дискуссия, практические занятия				10 34
1.2.2	занятия семинарского типа: лабораторные работы (лабораторные практикумы)				
1.2.3	курсовое проектирование (выполнение курсовой работы)				
1.3	контроль промежуточной аттестации и оценивание ее результатов, в том числе:			2,2	
1.3.1	консультация групповая по подготовке к промежуточной аттестации				2
1.3.2	прохождение промежуточной аттестации				0,2
2	Самостоятельная работа (всего)			70	
2.1	работа в электронной информационно-образовательной среде с образовательными ресурсами учебной библиотеки, компьютерными средствами обучения для подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации, к курсовому проектированию (выполнению курсовых работ)			70	
2.2	самостоятельная работа при подготовке к промежуточной аттестации			15,8	
3	Общая трудоемкость часы			144	
	дисциплины зачетные единицы			4	
	форма промежуточной аттестации				экзамен

*

Семинар – семинар-дискуссия

ГТ - практическое занятие - глоссарный тренинг

ТТ - практическое занятие - тест-тренинг

ПЗТ - практическое занятие - позетовое тестирование

ЛС - практическое занятие - логическая схема

УД - семинар-обсуждение устного доклада

РФ – семинар-обсуждение реферата

Ассесмент реферата - семинар-ассесмент реферата

ВВ - вебинар

УЭ - семинар-обсуждение устного эссе

АЛТ - практическое занятие - алгоритмический тренинг

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов и тем

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Общая характеристика стресса	История развития представлений о стрессе. 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.
2	Психологические концепции изучения стресса	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.
3	Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса	Методология диагностики и оценки стресса. 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 (ММРІ 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.
4	Теоретические подходы к понятию стресс	Эмоциональные психические состояния. Общий адаптационный синдром по Г. Селье, реакции на воздействие стрессоров, симптомы стресса на психологическом уровне, модель и компоненты стресса, формы реагирования на стрессовую ситуацию. Стресс, травматические стрессовые расстройства. Психотравмирующие последствия, модели взаимодействия в стрессовой ситуации, этапы поведения человека, способы смягчения ситуации, отношение к себе как жертве, ценности и как к ряду других людей; стратегии копинг-поведения, оценка степени сопротивляемости стрессу по Рейху.

5.2 Занятия лекционного и семинарского типа

5.2.1 Темы лекций

Раздел 1 «Общая характеристика стресса»

1. История развития представлений о стрессе.
2. Стресс и нарушения поведенческой адаптации

Раздел 2 «Психологические концепции изучения стресса»

1. Экологический подход к изучению стресса
2. Регуляторный подход к изучению стресса

Раздел 3 «Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса»

1. Методология диагностики и оценки стресса.
2. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания

Раздел 4 «Теоретические подходы к понятию стресс»

1. Эмоциональные психические состояния.
2. Стресс, травматические стрессовые расстройства.

5.2.2 Вопросы для обсуждения на семинарах и практических занятиях

Раздел 1 «Общая характеристика стресса»

1. Понятие стресса.
2. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма.
3. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие.

Раздел 2 «Психологические концепции изучения стресса»

1. Схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность - среда».
2. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.
3. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий.
4. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра и риск-факторы профессиональной среды В. Касла.
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).

Раздел 3 «Диагностика, оценка, профилактика и коррекция 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 (ММРІ и пр.), проективные методы.
7. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания.
8. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций.

Раздел 4 «Теоретические подходы к понятию стресс»

1. Психофизиологические аспекты стресса.
2. Влияние стресса на заболевания.
3. Реакции на воздействие психических стрессоров.
4. Пути стрессовых реакций.
5. Профессиональные стрессы.
6. Стресс и выгорание.
7. Этапы поведения человека в стрессовой ситуации.
8. Отношение человека к себе в стрессовой ситуации.
9. Защитные механизмы личности в стрессовой ситуации.
10. Копинг-поведение в стрессовой ситуации; - Признаки стрессового напряжения.
11. Причины стрессового напряжения.

5.3 Определение соотношения объема занятий, проведенное путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очно-заочной форме

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
1	2	3	4
Лекционного типа (лекции)	12	-	12

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
1	2	3	4
Семинарского типа (семинар дискуссия)	10	-	10
Семинарского типа (практические занятия)	-	34	34
Семинарского типа (курсовое проектирование (работа))	-	-	-
Семинарского типа (лабораторные работы)	-	-	-
Промежуточная аттестация (экзамен)	2,2	-	2,2
Итого	24,2	34	58,2

Соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очно-заочной форме – 42 %

6. Методические указания по освоению дисциплины

6.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Методические указания для преподавателя

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес студентов к учебной деятельности и к изучению конкретной учебной дисциплины, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над дисциплиной.

Основной целью практических занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов дисциплины, их методологическая и методическая проработка. Они проводятся в форме опроса, диспута, тестирования, обсуждения докладов и пр.

Самостоятельная работа с научной и учебной литературой дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, информационными базами, образовательным ресурсом электронной информационно-образовательной среды и сети Интернет.

6.2 Методические материалы обучающимся по дисциплине, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Методические материалы доступны на сайте «Личная студия» в разделе «Методические указания и пособия».

1. Методические указания «Введение в технологию обучения».
2. Методические указания по проведению учебного занятия «Вебинар».
3. Методические указания по проведению занятия «Семинар-обсуждение устного эссе», «Семинар-обсуждение устного доклада».
4. Методические указания по проведению занятия «Семинар – семинар-ассесмент реферата».
5. Методические указания по проведению занятия «Семинар – ассесмент дневника по физкультуре и спорту».
6. Методические указания по проведению занятия «Семинар – обсуждение реферата».
7. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - тест-тренинг».

8. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - глоссарный тренинг».
9. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - позетовое тестирование».
10. Положение о реализации электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.
11. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - алгоритмический тренинг».

Указанные методические материалы для обучающихся доступны в Личной студии обучающегося, в разделе ресурсы.

6.3 Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия и переработки учебного материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателям. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений студентов с ограниченными возможностями здоровья с преподавателями и другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Разработка учебных материалов и организация учебного процесса проводится с учетом следующих нормативных документов и локальных актов образовательной организации:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СЗ РФ. 2012. № 53 (ч. 1). Ст. 7598;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» // СЗ РФ. 1995. № 48. Ст. 4563;

- Федерального закона от 03.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов» // СЗ РФ. 2012. № 19. Ст. 2280;

- Приказа Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. 2016. № 4;

- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» // Зарегистрировано в Минюсте России 14.07.2017 № 47415;

- Методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн;

- Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по реализации образовательных программ высшего образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (локальный нормативный акт утв. приказом АНО ВО ОУЭП от 20.01.2021 № 10;

- Положения об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5).

- Порядка разработки оценочных материалов и формирования фонда оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации и критерии оценивания при текущем контроле успеваемости (локальный нормативный акт утв. приказом АНО ВО ОУЭП от 20.01.2021 № 10);

- Правил приема на обучение в автономную некоммерческую организацию высшего образования «Открытый университет экономики, управления и права» (АНО ВО ОУЭП) по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры на 2021-2022 учебный год (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения об экзаменационной комиссии (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5).

- Правил подачи и рассмотрения апелляций по результатам вступительных испытаний (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения о разработке и реализации адаптированных учебных программ АНО ВО ОУЭП (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Студенческим советом протокол от 20.01.2021 № 13 и Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения об организации обучения обучающихся по индивидуальному учебному плану (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5);

- Положения об оказании платных образовательных услуг для лиц с ограниченными возможностями (локальный нормативный акт утв. приказом от 20.01.2021 № 10. Рассмотрено и одобрено Ученым советом АНО ВО ОУЭП, протокол от 20.01.2021 № 5).

В соответствии с нормативными документами инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь; инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися с использованием клавиатуры с азбукой Брайля, либо надиктовываются ассистенту;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом и\или использованием специализированным программным обеспечением Jaws;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- имеется в наличии информационная система "Исток" для слабослышащих коллективного пользования;

- по их желанию испытания проводятся в электронной или письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- тестовые и тренировочные задания по текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации выполняются обучающимися на компьютере через сайт «Личная студия» с использованием электронного обучения, дистанционных технологий;

- для обучения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используется электронный образовательный ресурс, электронная информационно-образовательная среда;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

6.4 Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста, формирование у него способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи профессиональной деятельности, используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и его ответственность за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда самостоятельная работа подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

6.4.1 Формы самостоятельной работы обучающихся по разделам дисциплины

Раздел 1 «Общая характеристика стресса»

Темы устного эссе

1. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса.
2. Фазы развития стресса (субсиндромы стресса).
3. «Триада признаков» стресса.
4. Периоды мобилизации адаптационных резервов.
5. Физиологические компоненты стресса.
6. Рефлекторно-эмоциональный стресс.
7. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
8. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
9. Этапы развития стрессового состояния у человека.
10. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
11. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса.
12. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
13. Стресс и надежность деятельности.
14. Стресс и здоровье человека.
15. Стресс и пограничные состояния.
16. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Раздел 2 «Психологические концепции изучения стресса»

Темы рефератов

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
3. Классическая динамика развития стресса в концепции Г. Селье.
4. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.

5. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий.
6. Основные теоретические подходы и методология исследований психологического стресса.
7. Работа и события личной жизни как основные причины и факторы стресса современного человека.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра и риск-факторы профессиональной среды

В. Касла.

10. Трансактный подход к изучению стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности.
11. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
12. Возрастные и гендерные особенности проявления стресса.
13. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
14. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).
15. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов.

7. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

7.1. Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости контроля успеваемости и промежуточной аттестации и критерии выставления оценок, описание шкал оценивания

Критерии и описание шкал оценивания приведены в Порядке разработки оценочных материалов и формирования фонда оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации и критерии оценивания при текущем контроле успеваемости (локальный нормативный акт утв. приказом АНО ВО ОУЭП 20.01.2021 № 10)

№ п/п	Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0 – 100%, четырёхбалльная, тахометрическая)
1	Позетовое тестирование (ПЗТ)	Контрольное мероприятие по учебному материалу каждой темы (раздела) дисциплины, состоящее в выполнении обучающимся системы стандартизированных заданий, которая позволяет автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Модульное тестирование включает в себя следующие типы заданий: задание с единственным выбором ответа из предложенных вариантов, задание на определение верных и неверных суждений; задание с множественным выбором ответов.	Система стандартизированных заданий	- от 0 до 49,9 % выполненных заданий – не удовлетворительно; - от 50% до 69,9% - удовлетворительно; - от 70% до 89,9% - хорошо; - от 90% до 100% - отлично.
2	<i>Тест-тренинг</i>	Вид тренингового учебного занятия, задачей которого является закрепление учебного материала, а также проверка знаний обучающегося как по дисциплине в целом, так и	Система стандартизированных заданий	- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено; - 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.

		по отдельным темам (разделам) дисциплины .		
3	Экзамен	1-я часть экзамена: выполнение обучающимися практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)	Практико-ориентированные задания	<p><i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части экзамена:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); – умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; – логичность, последовательность изложения ответа; – наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; – аргументированность, доказательность излагаемого материала. <p><i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части экзамена</i></p> <p>Оценка «отлично» выставляется за ответ, в котором содержание соответствует теме или заданию, обучающийся глубоко и прочно усвоил учебный материал, последовательно, четко и логически стройно излагает его, демонстрирует собственные суждения и размышления на заданную тему, делает соответствующие выводы; умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, приводит материалы различных научных источников, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения задания, показывает должный уровень сформированности компетенций.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если ответ соответствует и</p>

				<p>раскрывает тему или задание, показывает знание учебного материала, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей при выполнении задания, правильно применяет теоретические положения при выполнении задания, владеет необходимыми навыками и приемами его выполнения, однако испытывает небольшие затруднения при формулировке собственного мнения, показывает должный уровень сформированности компетенций.</p> <p>Оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если ответ в полной мере раскрывает тему/задание, обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении учебного материала по заданию, его собственные суждения и размышления на заданную тему носят поверхностный характер.</p> <p>Оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если не раскрыта тема, содержание ответа не соответствует теме, обучающийся не обладает знаниями по значительной части учебного материала и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание, не высказывает своего мнения по теме, допускает существенные ошибки, ответ выстроен непоследовательно, неаргументированно.</p> <p>Итоговая оценка за экзамен выставляется преподавателем в совокупности на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части экзамена</p>
		2-я часть экзамена: выполнение электронного тестирования	Система стандартизирован	<i>Описание шкалы оценивания электронного тестирования:</i>

	(аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем)	-ных заданий (тестов)	– от 0 до 49,9 % выполненных заданий – неудовлетворительно; – от 50 до 69,9% – удовлетворительно; – от 70 до 89,9% – хорошо; – от 90 до 100% – отлично
--	---	-----------------------	---

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Раздел 1

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

Стресс начинается со стадии (по Г. Селье)	
	релаксации
	тревоги
	истощения
	адаптации

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играет	
	мозговое вещество надпочечников
	кора надпочечников
	щитовидная железа
	поджелудочная железа

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	1
Вес	1

Переходу стресса в дистресс способствует	
	наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса
	опыт решения подобных проблем в прошлом
	положительный эмоциональный фон
	негативный прогноз на будущее

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Переходу стресса в эустресс способствует	
	чрезмерная сила стресса
	одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды
	большая продолжительность стрессорного воздействия
	негативный прогноз на будущее

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

Пример психологического стресса - это	
	повышение артериального давления после семейной ссоры

	воспалительная реакция после ожога
	болезнь, вызванная вирусной инфекцией
	травма, связанная с падением

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Стадия стресса (по Г.Селье), когда организм сталкивается с неким раздражающим фактором среды и пытается приспособиться к нему - это	
	стадия тревоги
	стадия резистентности
	стадия истощения
	стадия релаксации

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

Стадия стресса (по Г.Селье), когда происходит адаптация организма к новым условиям - это	
	стадия тревоги
	стадия резистентности
	стадия истощения
	стадия релаксации

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Стадия стресса (по Г.Селье), когда процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью организма - это	
	стадия тревоги
	стадия резистентности
	стадия истощения
	стадия релаксации

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия Г. Селье назвал	
	адаптационным синдромом
	гомеостазом
	копингом
	сенситивностью

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Динамическое постоянство внутренней среды организма - это	
	константа
	система
	гомеостаз
	симбиоз

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

выделял две формы неспецифического адаптивного синдрома: эустресс и дистресс	
	Г. Селье
	Р. Лазарус
	П. Варр
	У.Б. Кеннон

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

Неблагоприятное, значительное по силе и продолжительности внешнее и внутреннее воздействие, ведущее к возникновению стрессовых состояний, - это	
	стрессор
	анализатор
	раздражитель
	ингибитор

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях (как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах), - это	
	эмоция
	раздраженность
	стресс
	истерия

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

При активации парасимпатического отдела вегетативной нервной системы при стрессе	
	сердце бьется сильнее
	зрачки расширяются
	мышцы напрягаются и работают более интенсивно
	появляется слабость

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	1
Вес	1

К поведенческим проявлениям стресса относится	
	нарушение психомоторики
	ухудшение оперативной памяти
	трудность принятия решений
	повышенная утомляемость

Раздел 2

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

К физиологическим (объективным) методам диагностики стресса относится	
	оценка психомоторных реакций организма человека
	определение времени сложной зрительно-моторной реакции
	методика запоминания 10 слов или 10 чисел
	шкала ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилбергера

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Непроизвольные сокращения (подрагивания) мышц при их избыточном напряжении - это	
	тремор
	ступор
	фуга
	судорога

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	1
Вес	1

Методика, которая основана на измерении во времени максимального темпа движения кисти и определяет выносливость нервной системы, - это	
	теппинг-тест
	методика А. Е. Хильченко или ее модификация
	корректирующая таблица А. Г. Иванова-Смоленского
	методика Э. Крепелина

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Исследование кратковременной зрительной памяти или кратковременной слуховой памяти проводится с помощью	
	таблиц Шульце
	методики для определения критической частоты слияния мельканий
	методики запоминания 10 слов или 10 чисел
	методики Э. Крепелина

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

Тест, который позволяет определить особенности реагирования субъекта на трудные, фрустрирующие ситуации, его поведение в подобных ситуациях и уровень фрустрационной толерантности - это	
	опросник Г. Айзенка для исследования экстротверсии - интроверсии и нейротизма
	методика оперативной оценки самочувствия, активности, настроения
	шкала профессионального стресса Ч. Спилбергера
	тест рисуночной фрустрации С. Розенцвейга

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Опросник, который позволяет получить широкий спектр компонентов личности: мотивационную направленность, самооценку, стиль межличностного взаимодействия, тип реагирования на стресс, степень адаптированности индивида и возможный тип дезадаптации и др. - это	
	опросник поведения Д. Дженкинса
	опросник СМИЛ (ММРІ)
	шкала сниженного настроения – субдепрессии
	шкала ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилбергера

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

Процесс получения первичной социально-психологической информации на основе вербальной коммуникации, представляющей опросный лист для ответов на заранее составленные вопросы - это	
	анкетирование
	тестирование
	наблюдение
	беседа

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Один из основных методов психологической диагностики, позволяющих получить сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых психологических свойств и состояний личности, необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков, - это	
	анкетирование
	тестирование
	наблюдение
	беседа

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

<u>Психологический вербально-коммуникативный метод</u> , заключающийся в ведении тематически направленного <u>диалога</u> между психологом и респондентом с целью получения сведений от последнего, - это	
	анкетирование
	тестирование
	наблюдение
	беседа

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Метод, заключающийся в систематическом и целенаправленном восприятии объектов, ситуаций, явлений, - это	
	анкетирование
	тестирование
	наблюдение
	беседа

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

Свойство нервной системы, которое проявляется в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, в скорости привыкания к меняющимся условиям, - это	
	подвижность – инертность
	сила - слабость
	динамичность – малая динамичность
	лабильность - инертность

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

Свойство нервной системы, которое проявляется в темпе выполнения различных видов деятельности, - это	
	подвижность – инертность
	сила - слабость
	динамичность – малая динамичность

	лабильность - инертность
--	--------------------------

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Свойство нервной системы, которое проявляется в степени выносливости, работоспособности, устойчивости к разного рода помехам - это	
	подвижность – инертность
	сила - слабость
	динамичность – малая динамичность
	лабильность-инертность

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

Компонент копинга, проявление позитивного мышления относительно причин стресса и способов его преодоления - это	
	когнитивное преодоление
	эмоциональное преодоление
	поведенческое (деятельностное) преодоление
	социально-психологическое преодоление

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	1
Вес	1

Компонент копинга, осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально-приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного отреагирования и др. - это	
	когнитивное преодоление
	эмоциональное преодоление
	поведенческое (деятельностное) преодоление
	социально-психологическое преодоление

Раздел 3

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

Коррекция ожиданий и надежд, по Л.И. Анцыферовой, относится к	
	преобразующим стратегиям преодоления стресса
	приемам приспособления к трудным ситуациям
	вспомогательным приемам самосохранения
	метастратегическим техникам

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Отрицание факта травмирующего события, по Л.И. Анцыферовой, относится к	
	преобразующим стратегиям преодоления стресса
	приемам приспособления к трудным ситуациям
	вспомогательным приемам самосохранения
	метастратегическим техникам

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	1

Вес	1
-----	---

Дыхательные техники относятся к	
	физиологическим методам регуляции стресса
	биохимическим методам снятия стресса
	психологическим методам уменьшения стресса
	поведенческим методам снятия стресса

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Ароматерапия относится к	
	физиологическим методам регуляции стресса
	биохимическим методам снятия стресса
	психологическим методам уменьшения стресса
	поведенческим методам снятия стресса

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

Воздействие высокими или низкими температурами относится к	
	психологическим методам уменьшения стресса
	биохимическим методам снятия стресса
	физиологическим методам уменьшения стресса
	поведенческим методам снятия стресса

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Метод саморегуляции вегетативных функций человека, который позволяет непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них, - это	
	аутогенная тренировка
	рациональная психотерапия
	мышечная релаксация
	биологическая обратная связь

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

Один из вариантов самовнушения, с помощью которого человек может оказывать существенное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе на неподдающиеся произвольной сознательной регуляции, - это	
	аутогенная тренировка
	рациональная психотерапия
	мышечная релаксация
	биологическая обратная связь

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Создателем метода аутогенной тренировки является	
	Э. Крепелин
	Д. Дженкинс
	И. Шульц
	Э. Джекобсон

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

Основоположником метода мышечной релаксации является	
	Э. Крепелин
	Э. Джекобсон
	И.Шульц
	Д. Дженкинс
Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Один из методов отстраненного (диссоциированного) восприятия событий, изменение временного масштаба события - это	
	пространственная диссоциация
	временная диссоциация
	изменение субмодальностей стрессорного образа
	построение моделей стрессорной ситуации

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

Один из методов отстраненного (диссоциированного) восприятия событий, изменение характеристик нашего восприятия окружающего мира - это	
	пространственная диссоциация
	временная диссоциация
	изменение субмодальностей стрессорного образа
	построение моделей стрессорной ситуации

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

Один из основных подходов к анализу профессионального стресса, в котором стресс понимается как результат взаимодействия индивида с окружающей средой, - это	
	экологический подход
	транзактный подход
	регуляторный подход
	когнитивный подход

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Один из основных подходов к анализу профессионального стресса, в котором стресс понимается как индивидуально-приспособительная реакция человека на осложнение ситуации, - это	
	экологический подход
	транзактный подход
	регуляторный подход
	когнитивный подход

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	6
Вес	1

Верны ли утверждения:

А) Психологические методы исследования позволяют рассмотреть стресс как колебание гомеостатических процессов с обязательным учетом социальной обусловленности биологической адаптации.	
В) Все большую популярность приобретают комплексные методы исследования стресса.	
Подберите правильный ответ	
	А - да, В - да
	А - да, В - нет
	А - нет, В - да
	А - нет, В - нет

Раздел 4

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

Суть этой теории стресса сводится к положению, что способность организма сопротивляться стрессу зависит от предопределенных защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств	
	генетически-конституциональная теория
	модель предрасположенности к стрессу
	психодинамическая модель
	теория конфликтов

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Модель стресса, основанная на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды, - это	
	генетически-конституциональная теория
	модель предрасположенности к стрессу
	психодинамическая модель
	теория конфликтов

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	1
Вес	1

Модель стресса, основанная на положениях теории Зигмунда Фрейда, - это	
	генетически-конституциональная теория
	модель предрасположенности к стрессу
	психодинамическая модель
	теория конфликтов

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Разработка когнитивной теории психологического стресса связана с именем	
	Р. Лазаруса
	З. Фрейда
	К. Ясперса
	Л. Фестингера

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

В концепции стресса Р. Лазаруса основным является понятие	
	угрозы
	эмоции
	мотивации

	прошлого опыта
--	----------------

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

В _____ подходе стресс рассматривается как индивидуально-приспособительная реакция человека на осложнение ситуации	
	экологическом
	когнитивном
	психодинамическом
	транзактном

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

«Витаминная модель» психического здоровья П. Варра относится к	
	экологическому подходу к стрессу
	когнитивному подходу к стрессу
	психодинамическому подходу к стрессу
	транзактному подходу к стрессу

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Модель профессионального стресса Т. Кокса относится к	
	экологическому подходу к стрессу
	когнитивному подходу к стрессу
	психодинамическому подходу к стрессу
	транзактному подходу к стрессу

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

В _____ психологический стресс понимается как особый класс состояний, возникающих вследствие формирования специальных механизмов регуляции деятельности в затруднительных условиях	
	регуляторном подходе
	экологическом подходе
	когнитивном подходе
	психодинамическом подходе

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Субсиндром стресса (по Л.А. Китаеву-Смыку), проявляющийся в виде изменений восприятия и осознания информации, поступающей к человеку, находящемуся в экстремальной ситуации, - это	
	эмоционально-поведенческий субсиндром стресса
	социально-психологический субсиндром стресса
	вегетативный субсиндром стресса
	когнитивный субсиндром стресса

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

Субсиндром стресса (по Л.А. Китаеву-Смыку), который заключается в эмоционально-чувственных реакциях на экстремальные, критические условия, ситуации и др. - это	
	эмоционально-поведенческий субсиндром стресса
	социально-психологический субсиндром стресса
	вегетативный субсиндром стресса
	когнитивный субсиндром стресса

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

Субсиндром стресса (по Л.А. Китаеву-Смыку), обнаруживающийся в изменениях общения людей, находящихся в стрессогенных ситуациях, - это	
	эмоционально-поведенческий субсиндром стресса
	социально-психологический субсиндром стресса
	вегетативный субсиндром стресса
	когнитивный субсиндром стресса

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Субсиндром стресса (по Л.А. Китаеву-Смыку), проявляющийся в возникновении либо тотальных, либо локальных физиологических стрессовых реакций, которые имеют адаптационную сущность - это	
	эмоционально-поведенческий субсиндром стресса
	социально-психологический субсиндром стресса
	вегетативный субсиндром стресса
	когнитивный субсиндром стресса

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

Стресс, который проявляется в напряжении адаптационных механизмов личности в ответ на определенную организационно-производственную ситуацию (ролевые конфликты, высокие профессиональные требования, экстремальные условия деятельности и др.), - это	
	организационный стресс
	психотравмирующий стресс
	эмоциональный стресс
	информационный стресс

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЭКЗАМЕНА

Вариант 1.

Дайте классификацию кризисов, демонстрируя навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.

Вариант 2.

Демонстрируя навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения, расскажите о современных технологиях управления стрессами.

Вариант 3.

Демонстрируя навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения, перечислите психические состояния в условиях сенсорной депривации.

Вариант 4.

Владея навыками разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения, дайте определение понятию «фрустрация».

Вариант 5.

Расскажите, как оценивается степень сопротивляемости стрессу по Рейху, владея навыками разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.

Вариант 6.

Назовите психогенные нервно-психические заболевания, показывая навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.

Вариант 7.

Демонстрируя навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения, назовите модели взаимодействия в стрессовой ситуации.

Вариант 8.

Назовите психотравмирующие последствия, показывая навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.

Вариант 9.

Назовите симптомы стресса на психологическом уровне, демонстрируя навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.

Вариант 10.

Скажите, как реагируют дети на психическую травму, демонстрируя навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.

ПЕРЕЧЕНЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ВОПРОСОВ

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

Эмоциональные реакции в связи с повышением уровня выделения ряда гормонов приводят к	
	повышению уровня холестерина в крови
	понижению уровня холестерина в крови
	сужению периферических сосудов конечностей
	расширению сосудов внутренностей

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Тормозное состояние в коре головного мозга, биологически необходимое для предотвращения истощения организма – это начальные признаки	
	утомления
	стресса
	сна
	адаптации

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	1
Вес	1

Нарушения проводимости крови, вызванные закупорками мелких кровеносных сосудов или расстройством функций симпатической нервной системы, приводят к возникновению	
	сердечных аритмий
	болезни Рейно
	дистресса
	мигрени

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Спазм внутричерепных кровеносных сосудов, а затем болевой приступ наблюдается при	
	мигрени
	сердечных аритмиях
	болезни Рейно
	дистрессе

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

Сужение просвета (спазм) сосудов кистей, стоп, пальцев рук и ног в результате воздействия холода или эмоционального дистресса наблюдается при	
	болезни Рейно
	сердечных аритмиях
	дистрессе
	мигрени

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, - это	
	адаптация
	торможение
	перенапряжение
	усталость

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

Защитный механизм биологической системы, способствующий мобилизации индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей, – это	
	стресс
	торможение
	адаптация
	усталость

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Начало создания концепции стресса связано с именем	
	Селье
	Эйлера
	Франкенхойзер
	Лазарус

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

Ученый, получивший Нобелевскую премию за выдающиеся исследования роли адреналина и родственных ему гормонов в реакции стресса, –

	Эйлер
	Лазарус
	Франкенхойзер
	Селье

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Американский ученый, описавший различные ситуации, которые могут быть отнесены к стрессогенным -

	Вейтц
	Лазарус
	Франкенхойзер
	Селье

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

Истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов - это

	дистресс
	стресс
	утомление
	адаптация

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

Первая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией

	тревоги
	резистентности
	истощения
	адаптации

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией

	резистентности
	адаптации
	истощения
	тревоги

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

Третья стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией

	истощения
	резистентности
	адаптации

	тревоги
--	---------

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	1
Вес	1

По мнению американского ученого Вейтца, к стрессогенным ситуациям могут быть отнесены	
	необходимость ускоренной обработки информации
	тяжелый физический труд
	тяжелый умственный труд
	необходимость смены различных видов труда

Задание

Порядковый номер задания	16
Тип	1
Вес	1

Стрессорная реакция у человека идет по следующим основным путям:	
	адренокортикальный, соматотропный, тиреоидный
	соматотропный, тиреоидный, нейроэндокринный
	адренокортикальный, соматотропный, нейроэндокринный
	нейроэндокринный, адренокортикальный, тиреоидный

Задание

Порядковый номер задания	17
Тип	1
Вес	1

Согласно Г. Селье, стадия, состоящая в мобилизации адаптационных возможностей организма, при которой сопротивляемость стрессу падает ниже нормы, называется стадией	
	тревоги
	адаптации
	истощения
	резистентности

Задание

Порядковый номер задания	18
Тип	1
Вес	1

Согласно Г. Селье, стадия, при которой признаки тревоги практически исчезают, а уровень сопротивляемости поднимается значительно выше обычного, называется стадией	
	сопротивления
	адаптации
	истощения
	тревоги

Задание

Порядковый номер задания	19
Тип	1
Вес	1

Согласно Г. Селье, стадия, при которой в результате длительного действия стрессорного раздражителя, несмотря на возросшую сопротивляемость стрессу, запасы адаптационной энергии постепенно истощаются, называется стадией	
	истощения
	адаптации
	сопротивления
	тревоги

Задание

Порядковый номер задания	20
Тип	1
Вес	1

Совокупность всех реакций организма, независимо от типа, имеющих целью повышение его сопротивляемости, которое обеспечивается различными физиологическими и биохимическими средствами - это	
	общий адаптационный синдром
	стресс
	адаптация
	привыкание

Задание

Порядковый номер задания	21
Тип	1
Вес	1

Агрессивное состояние связано с выделением	
	норадреналина
	адреналина
	ацетилхолина, гистамина,
	серотонина, инсулина

Задание

Порядковый номер задания	22
Тип	1
Вес	1

Состояние страха и неуверенности связано с секрецией	
	адреналина
	серотонина, инсулина
	ацетилхолина, гистамина,
	норадреналина

Задание

Порядковый номер задания	23
Тип	1
Вес	1

Эйлер назвал " <i>гормоном гомеостаза</i> "	
	норадреналин
	адреналин
	ацетилхолин
	серотонин

Задание

Порядковый номер задания	24
Тип	1
Вес	1

Кеннон назвал " <i>гормоном тревоги</i> "	
	адреналин
	инсулин
	гистамин,
	норадреналин

Задание

Порядковый номер задания	25
Тип	1
Вес	1

Воздействия, вызывающие стресс, называются	
	стрессорами
	дистрессами
	стрессами
	дистрессорами

Задание

Порядковый номер задания	26
Тип	1

Вес	1
-----	---

Стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий – это стрессоры	
	психологические
	физические
	интеллектуальные
	средовые

Задание

Порядковый номер задания	27
Тип	1
Вес	1

Стрессоры, оказывающие непосредственное действие на ткани тела – это стрессоры	
	физиологические
	психологические
	мышечные
	физические

Задание

Порядковый номер задания	28
Тип	1
Вес	1

Группы стероидных гормонов, участвующие в реакции организма на стресс - это	
	глюкокортикоиды, андрогены, минералокортикоиды
	глюкокортикоиды, минералокортикоиды
	андрогены, глюкокортикоиды
	минералокортикоиды, андрогены

Задание

Порядковый номер задания	29
Тип	1
Вес	1

Стресс, возникающий в ситуации информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия принятых решений – это стресс	
	информационный
	психологический
	интеллектуальный
	эргатический

Задание

Порядковый номер задания	30
Тип	1
Вес	1

Частный случай психологического стресса, вызываемый сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций - это стресс	
	эмоциональный
	информационный
	интеллектуальный
	эргатический

Задание

Порядковый номер задания	31
Тип	1
Вес	1

Активизация питуитарно – адрено - кортикальной системы при невозможности контролировать ситуацию – это стресс	
	пассивный
	активный
	интеллектуальный

	эмоциональный
--	---------------

Задание

Порядковый номер задания	32
Тип	1
Вес	1

Активизация симпатико-адрено-медуллярной системы при наличии возможности контролировать ситуацию – это стресс

	активный
	пассивный
	интеллектуальный
	эмоциональный

Задание

Порядковый номер задания	33
Тип	1
Вес	1

Теория функциональных систем была предложена

	П. К. Анохиным
	К. В. Судаковым
	Г. Селье
	Г. Н. Кассилем

Задание

Порядковый номер задания	34
Тип	1
Вес	1

Когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса была предложена

	Лазарусом и Фолкманом
	П. К. Анохиным и К. В. Судаковым
	Г. Селье и Лазарусом
	Г. Н. Кассилем и Фолкманом

Задание

Порядковый номер задания	35
Тип	1
Вес	1

Автором концепции преодоления стресса является

	Лазарус
	К. В. Судаков
	Г. Селье
	Фолкман

Задание

Порядковый номер задания	36
Тип	1
Вес	1

Процесс занятия определенной позиции в группе, построения взаимодействия с другими членами и формирования представлений о ценностях организации – это

	социальная интеграция
	организационная социализация
	кризис
	стратегия

Задание

Порядковый номер задания	37
Тип	1
Вес	1

Процесс идентификации поступивших на работу с организацией, с ролевыми требованиями, приспособления к социальным нормам и овладения производственной задачей – это

	организационная социализация
	кризис
	социальная интеграция
	стратегия

Задание

Порядковый номер задания	38
Тип	1
Вес	1

Состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события – это	
	кризис
	организационная социализация
	социальная интеграция
	стратегия

Задание

Порядковый номер задания	39
Тип	1
Вес	1

Порядок действий при решении конкретной задачи или преодолении возникшей эмоциональной реакции – это	
	стратегия
	организационная социализация
	социальная интеграция
	кризис

Задание

Порядковый номер задания	40
Тип	1
Вес	1

Когнитивные суждения высокой степени сложности об объективных требованиях ситуации и возможностях личности – это	
	оценки
	заключения
	выводы
	предположения

Задание

Порядковый номер задания	41
Тип	1
Вес	1

Склонность индивида к переживанию тревоги – это	
	тревожность
	дистресс
	стресс
	кризис

Задание

Порядковый номер задания	42
Тип	1
Вес	1

Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей – это	
	самооценка
	самоуважение
	самомнение
	признание

Задание

Порядковый номер задания	43
Тип	1

Вес	1
-----	---

Позитивное эмоциональное состояние как результат позитивно оцениваемых условий работы, содержания работы, материально-технического обеспечения, психологического климата и характера управления, продвижения по службе и оплаты труда – это	
	удовлетворенность работой
	самоуважение
	самоуважение
	признание

Задание

Порядковый номер задания	44
Тип	1
Вес	1

Особое эмоциональное состояние опустошенности, деперсонализации и ограниченных способностей к достижению – это	
	истощение
	дистресс
	стресс
	эустресс

Задание

Порядковый номер задания	45
Тип	1
Вес	1

Повышенная чувствительность, которую люди испытывают к определенному веществу – это	
	аллергия
	истощение
	удовольствие
	раздражительность

Задание

Порядковый номер задания	46
Тип	1
Вес	1

Активный стресс вызывает активизацию _____ гормональной системы	
	симпатико
	питуитарно
	адрено
	норадрено

Задание

Порядковый номер задания	47
Тип	1
Вес	1

Пассивный стресс вызывает активизацию _____ гормональной системы	
	питуитарно
	симпатико
	адрено
	норадрено

Задание

Порядковый номер задания	48
Тип	1
Вес	1

Субъективное переживание объективно испытываемой при стрессе трудности – это	
	напряженность
	эустресс
	прессинг
	кризис

Задание

Порядковый номер задания	49
Тип	1
Вес	1

Теоретической основой для развития представлений о причинах и механизмах возникновения неврогенных заболеваний является	
	учение И.П.Павлова об экспериментальном неврозе
	учение П.М.Анохина о функциональных системах
	учение Б.Ф.Скиннера об оперантном обусловлении
	учение В.М.Бехтерева о рефлексах

Задание

Порядковый номер задания	50
Тип	1
Вес	1

_____ стресс вызывает активизацию симпатико-адрено-медуллярной гормональной системы	
	Активный
	Пассивный
	Субъективный
	Объективный

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88376.html>

2. Абаева, И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций : учебно-методическое пособие / И. В. Абаева. — Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73814.html>

Дополнительная литература

1. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю. В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева [и др.]. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88104.html>

2. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>

8.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

— «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. Факультет психологии»: <http://www.psy.msu.ru/>;

— «Институт психологии Российской Академии Наук» <http://www.ipras.ru/>;

— «Институт практической психологии «ИМАТОН»»: <http://www.imaton.ru/>;

— «Психология и бизнес»: <http://www.psycho.ru/>;

— «Психологический словарь»: <http://psi.webzone.ru/>;

— «Юридическая психология и не только...»: <http://yurpsy.com/files/ucheb/krimpsy/019.htm>;

— «Полезные сайты для психологов»: <https://www.b17.ru/blog/254604/>;

— «Научная электронная библиотека»: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине представлено в приложении 8 «Сведения о материально-техническом обеспечении программы высшего образования – программы бакалавриата направления подготовки 37.03.01 "Психология".

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Программное обеспечение АНО ВО ОУЭП, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполнения работ.

Информационные и роботизированные системы, программные комплексы, программное обеспечение для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ПК «КОП»;
- ИР «Каскад».

Программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины:

Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):

Операционная система Windows Professional 10

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц

Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО)

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

Информационная технология. Онлайн тестирование цифровой платформы Ровеб (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот

Аттестация ассессоров (отечественное ПО)

Информационная технология. Аттестационный интеллектуальный информационный робот контроля оригинальности и профессионализма «ИИР КОП» (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО)

Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):

Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО)

ПО OpenOffice.Org Calc.

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.Org.Base

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.org.Impress

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.Org Writer

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО Open Office.org Draw

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами;

Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –

электронная библиотека по всем отраслям знаний

<http://www.iprbookshop.ru>

Современные профессиональные базы данных:

Флогистон: Психология из первых рук <http://flogiston.ru/>

Информационно-справочные системы:

Справочно-правовая система «Гарант»;

Справочно-правовая система «Консультант Плюс».