

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Железнов Лев Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.03.2017  
Уникальный программный ключ:  
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f51

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кировский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. ректора Е.Н. Касаткин  
«20» апреля 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Психология стресса»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 5,5 лет

Кафедра Психологии и педагогики

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

- 1) ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного Министерством образования и науки РФ «12» сентября 2016 г. протокол № 1181
- 2) Учебного плана по специальности 37.05.01 Клиническая психология, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России «16» декабря 2016 г., протокол № 11.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

Кафедрой психологии и педагогики «24» марта 2017 г. (протокол № 9)

Заведующий кафедрой И.В. Новгородцева

советом социально-экономического факультета «24» марта 2017 г. (протокол № 3)

Председатель Совета социально-экономического факультета Л.Н. Шмакова

Центральным методическим советом « 20 » апреля 2017 г. (протокол № 6 )

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

**Разработчик:**

Доцент кафедры психологии и педагогики,  
к.п.н., О.В. Бельтюкова

**Рецензенты:**

Внутренний рецензент:  
зав. кафедрой гуманитарных и социальных наук  
ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России,  
к.и.н., доцент Л.Г. Сахарова

Внешний рецензент:

доцент кафедры общей и специальной психологии  
ВятГУ, доцент, к.п.с.н. Ю.П. Санникова

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Виды профессиональной деятельности	5
1.6. Формируемые компетенции выпускника	5
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	7
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	7
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	7
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	7
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	7
3.4. Тематический план лекций	7
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	9
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	11
3.7. Лабораторный практикум	12
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	12
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	12
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	12
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	12
4.2.1. Основная литература	12
4.2.2. Дополнительная литература	12
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	12
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	12
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	13
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	13
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	14
Раздел 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	15

## **Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП**

### **1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)**

Цель преподавания дисциплины: освоение студентами знаний о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики и психотерапии.

### **1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)**

- способствовать формированию умений определения целей, задач и программы психологического вмешательства с учетом нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик и в соответствии с задачами профилактики, лечения, реабилитации и развития;
- способствовать изучению современных концепций биологического и психологического стресса;
- способствовать изучению причин возникновения и форм проявлений стрессовых состояний;
- способствовать изучению влияния стресса на психическое и соматическое здоровье;
- способствовать изучению закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс;
- способствовать изучению основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях;
- способствовать изучению основных принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

### **1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:**

Дисциплина «Психология стресса» относится к блоку Б1.В. Дисциплины вариативной части. Дисциплины по выбору.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины формируются при изучении дисциплин: История, Философия, Общая психология, Психология личности.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Психотерапия: теория и практика, Психологическое консультирование.

### **1.4. Объекты профессиональной деятельности**

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших рабочую программу дисциплины (модуля), являются:

- человек с трудностями адаптации и самореализации, связанными с его физическим, психологическим, социальным и духовным состоянием, а также системы и процессы охраны, профилактики и восстановления здоровья;
- психологические факторы дезадаптации и развития нервно-психических и психосоматических заболеваний;
- формирование поведения, направленного на поддержание, сохранение, укрепление и восстановление здоровья;
- психологическая диагностика, направленная на решение диагностических и лечебных задач клинической практики и содействия процессам коррекции, развития и адаптации личности;
- психологическое консультирование в рамках профилактического, лечебного и реабилитационного процессов, в кризисных и экстремальных ситуациях, а также в целях содействия процессам развития и адаптации личности;
- психологическая экспертиза в связи с задачами медико-социальной (трудовой), медико-педагогической, судебно-психологической и военной экспертизы.

## 1.5. Виды профессиональной деятельности

Изучение данной дисциплины (модуля) направлено на подготовку к следующим видам профессиональной деятельности:

1. консультативная и психотерапевтическая.

## 1.6. Формируемые компетенции выпускника

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенции)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства
			Знать	Уметь	Владеть	
1	2	3	4	5	6	7
1.	ОК – 1	Способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу	32. Систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления психолога	У2. Выстраивать и обосновывать теоретические положения в области психологии и смежных наук	В2. Навыками анализа, синтеза и обобщения фактов	Тестирование, решение учебных (ситуационных) задач, собеседование
2.	ОК – 7	Готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	38. Способы профессионального самопознания и саморазвития	У8. Использовать психологические знания в процессе личностного и профессионального роста	В8. Способами учета психологических особенностей личности	Тестирование, решение учебных (ситуационных) задач, собеседование
			310. Способы анализа своей деятельности и методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	У10. Применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	В10. Навыками анализа своей деятельности и применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	
3.	ОПК – 3	Готовностью руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая со-	32. Теоретические основы установления доверительного контакта и диалога	У2. Устанавливать доверительный контакт и поддерживать диалог	В2. Способностью устанавливать и поддерживать доверительные контакты, поддерживать эффективный диалог	Тестирование, решение учебных (ситуационных) задач, собеседование

		циальные, этнические, конфессиональные и культурные различия				
4.	ПК – 5	Способностью и готовностью определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития	32. Основные психотерапевтические теории с этическими и методическими основами их практической реализации	У2. Использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации и психотерапии в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур	В2. Необходимыми направлениями клинико-психологического вмешательства (психотерапии и психологического консультирования) и их теоретической обоснованностью	Тестирование, решение учебных (ситуационных) задач, собеседование

## Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		№ 5	
1	2	3	
Аудиторные занятия (всего)	72	72	
в том числе:			
Лекции (Л)	28	28	
Практические занятия (ПЗ)	44	44	
Семинары (С)	-	-	
Лабораторные занятия (ЛР)	-	-	
Самостоятельная работа (всего)	36	36	
В том числе:			
- Подготовка к занятиям	30	30	
- Подготовка к промежуточному контролю	6	6	
Вид промежуточной аттестации	экзамен		
	зачет	+	
Общая трудоемкость (часы)	108	108	
Зачетные единицы	3	3	

### Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

#### 3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1	2	3	4
1.	ОК-1, ОК-7, ОПК-3, ПК-5	Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.	Общие представления о стрессе как комплексном, психофизиологическом явлении. Динамика протекания стресса. Причины возникновения стрессов.
2.	ОК-1, ОК-7, ОПК-3, ПК-5	Общие принципы и методики оптимизации уровня стресса.	Психофизиология стресса. Профессиональный стресс. Неадекватное поведение как причина возникновения стрессов. Оценка уровня стресса. Методы оптимизации уровня стресса. Способы саморегуляции психологического состояния при стрессе.

#### 3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин	
		1	2
1	Психотерапия: теория и практика	+	+
2	Психологическое консультирование	+	+

#### 3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СРС	Всего часов
1	Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.	20	18	-	-	12	50
2	Общие принципы и методики оптимизации уровня стресса.	8	26	-	-	24	58
	Вид промежуточной аттестации:	зачет	зачет				+
		экзамен					
	Итого:	28	44	-	-	36	

#### 3.4. Тематический план лекций

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика лекций	Содержание лекций	Трудоемкость (час)
				5 сем.
1	2	3	4	5
1	1	Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного	Понятие стресс. Многозначность определений, феноменологических описаний и теоретико-методологических подходов к исследованию, как отражение сложности проблемы.	4

		знания.	Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. "Триада признаков" стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (неспецифичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.	
2	1	Общие представления о стрессе как комплексном, психофизиологическом явлении.	Термин «стресс» и многозначность его определений: стресс как событие, как реакция, как промежуточная переменная, как трансактный процесс и др. Признаки стресса, стадии его развития. Виды стресса. Проблема стресса в биологии и медицине. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса (У. Кеннон, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков, Л.А. Китаев-Смык и др.). Дифференцировка стресса и других состояний.	4
3	1	Психофизиология стресса.	Физиологические и биохимические проявления стресса. Мозг. Активация гипоталамуса. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Значение нервной системы в преодолении стресса. Автономная нервная система. Включение гормональных механизмов. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Эндокринная система. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессорных реакций. Пищеварительная система. Мускулатура. Кожа.	4
4	1	Динамика протекания стресса.	Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу). Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личност-	4



			ные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.	
5	1	Причины возникновения стрессов.	Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.	4
6	2	Профессиональный стресс.	Общие закономерности профессионального стресса. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс.	4
7	2	Неадекватное поведение как причина возникновения стрессов.	Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения. Фрустрации как источник стрессов. Обучение навыкам эффективного целеполагания. Постоянный цейтнот как источник стресса.	4
Итого:				28

### 3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)
				5 сем.
1	2	3	4	5
1	1	Психофизиология стресса.	Физиологические и биохимические проявления стресса. Мозг. Активация гипоталамуса. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Значение нервной системы в преодолении стресса. Авто-	6

			<p>номная нервная система. Включение гормональных механизмов.</p> <p>Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Эндокринная система. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессорных реакций. Пищеварительная и выделительная системы.</p>	
2	1	Динамика протекания стресса.	<p>Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу). Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.</p>	6
3	1	Объективные и субъективные причины возникновения стрессов.	<p>Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.</p> <p>Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов.</p>	6
4	2	Профессиональный стресс.	<p>Общие закономерности профессионального стресса. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости и его профилактика.</p> <p>Профессиональная деформация личности. Особенности профессиональных стрессов: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс. Профилактика профессиональных стрессов.</p>	6
5	2	Оценка уровня стресса.	<p>Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные. Объективные методы оценки уровня стресса:</p>	6

			показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе. Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека.	
6	2	Неадекватное поведение как причина возникновения стрессов.	Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения. Фрустрации как источник стрессов. Обучение навыкам эффективного целеполагания. Постоянный цейтнот как источник стресса. Обучение приемам тайм-менеджмента. Самопомощь для снятия психологического напряжения.	6
7	2	Методы оптимизации уровня стресса.	Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейrolингвистическое программирование.	4
8	2	Способы саморегуляции психологического состояния при стрессе.	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса.	4
Итого:				44

### 3.6. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
1	5	Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.	Подготовка к занятиям, подготовка к промежуточному контролю	12
2		Общие принципы и методики оптимизации уровня стресса.	Подготовка к занятиям, подготовка к промежуточному контролю	24
Итого часов в семестре:				36
Всего часов на самостоятельную работу:				36

### 3.7. Лабораторный практикум

Не предусмотрено учебным планом

### 3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ

Не предусмотрено учебным планом

## Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)

### 4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

- ситуационные задачи;
- методические указания по изучению дисциплины.

### 4.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### 4.2.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Психология стресса	Р. Сапольски	СПб.: Питер, 2015	10	+ ЭБС «Айбукс»

#### 4.2.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Психология стресса: учебник и практикум	М.А. Одинцова	М.: Юрайт, 2016	10	
2	Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие	Мандель Б.Р.	М.: Флинта, 2014 (ЭБС «Айбукс»)		+

### 4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- Российское научно-аналитическое издание «Российский психологический журнал» <http://rpj.ru.com/index.php/rpj>
- Журнал «Вопросы психологии» <http://www.voppsy.ru/>
- «Психологический журнал» [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/psihologic.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html)
- Рецензируемое научное периодическое издание Журнал «Консультативная психология и психотерапия» <http://psyjournals.ru/mpj/index.shtml>
- Электронный научный Журнал «Медицинская психология в России» [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2018\\_2\\_49/nomer00.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2018_2_49/nomer00.php)

### 4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

1. Договор Microsoft Office (версия 2003) №0340100010912000035\_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный),

2. Договор Microsoft Office (версия 2007) №0340100010913000043\_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
3. Договор Microsoft Office (версия 2010) № 340100010914000246\_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный).
4. Договор Windows (версия 2003) №0340100010912000035\_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный)
5. Договор Windows (версия 2007) №0340100010913000043\_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
6. Договор Windows (версия 2010) № 340100010914000246\_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный),
7. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node 1 year Educational Renewal License от 23.06.16 г., лицензии 217\611-MA\05\2016 (срок действия – 1 год),
8. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки).

Обучающиеся обеспечены доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- 1) Научная электронная библиотека e-LIBRARY. Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>.
- 2) ЭБС «Консультант студента» - ООО «ИПУЗ». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/>.
- 3) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - ООО «НексМедиа». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>.

#### **4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

В процессе преподавания дисциплины (модуля) используются следующие специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа – каб. № 216, 313, 315;
- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа – каб. № 216, 313, 315;
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций – каб. № 216, 313, 315;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации – каб. №216, 313, 315;
- помещения для самостоятельной работы – каб. № 216, 313, 315.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (модуля).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

#### **Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)**

Процесс изучения дисциплины предусматривает: контактную (работа на лекциях и практических занятиях) и самостоятельную работу (подготовка к занятиям, подготовка к промежуточному контролю).

Основное учебное время выделяется на практическую работу.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают классические лекционные и практические занятия (с использованием интерактивных технологий обучения), а также самостоятельная работа обучающихся.

При изучении учебной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практи-

ческие умения по психологии стресса.

#### **Лекции:**

Классическая лекция. Рекомендуется при изучении всех тем: «Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания», «Общие представления о стрессе как комплексном, психофизиологическом явлении», «Профессиональный стресс».

и другие. На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины, устанавливаются вопросы для самостоятельной проработки. Конспект лекций является базой при подготовке к практическим занятиям, к зачету, а также для самостоятельной работы.

Изложение лекционного материала рекомендуется проводить в мультимедийной форме. Смысловая нагрузка лекции смещается в сторону от изложения теоретического материала к формированию мотивации самостоятельного обучения через постановку проблем обучения и показ путей решения профессиональных проблем в рамках той или иной темы. При этом основным методом ведения лекции является метод проблемного изложения материала.

#### **Практические занятия:**

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области психологии стресса.

Практические занятия проводятся в виде собеседований, обсуждений, решения ситуационных задач, тестовых заданий.

Выполнение практической работы обучающиеся производят как в устном, так и в письменном виде, в виде презентаций и докладов.

Практическое занятие способствует более глубокому пониманию теоретического материала учебной дисциплины, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности обучающихся.

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- семинар традиционный по всем темам дисциплины.

#### **Самостоятельная работа:**

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку по всем разделам дисциплины «Психология стресса» и включает подготовку к занятиям, подготовку к промежуточному контролю.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Психология стресса» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры.

Исходный уровень знаний обучающихся определяется тестированием, собеседованием.

Текущий контроль освоения дисциплины проводится в форме устного опроса в ходе занятий, решения типовых ситуационных задач, тестового контроля.

В конце изучения дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация с использованием тестового контроля, решения ситуационных задач.

### **Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) (приложение А)**

Изучение дисциплины следует начинать с проработки данной рабочей программы, методических указаний, прописанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой. Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой, Интернет-ресурсами.

Правильная организация самостоятельных учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяют обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, получить навыки повышения профессионального уровня.

Основной формой промежуточного контроля и оценки результатов обучения по дисциплине является зачет. На зачете обучающиеся должны продемонстрировать не только теоретические знания, но и практические навыки, полученные на практических занятиях.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы дисциплины - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям и внеаудиторной самостоятельной работе по каждой теме дисциплины представлены в приложении А.

#### **Раздел 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)**

Фонд оценочных средств – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС как система оценивания состоит из трех частей:

1. Структурированного перечня объектов оценивания.
2. Базы учебных заданий.
3. Методического оснащения оценочных процедур.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине представлен в приложении Б.

**Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)**

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)  
«Психология стресса»**

Специальность 37.05.01 Клиническая психология  
(очная форма обучения)

**Раздел 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.**

**Тема 1.1: Психофизиология стресса.**

**Цель:** формирование представления о физиологии стресса.

**Задачи:**

1. Рассмотреть понятие о патофизиологических механизмах возникновения и развития стресса.
2. Сформировать представление о значении нервной системы в преодолении стресса.

**Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: теоретические и практические задачи, стоящие перед клиническими психологами в рамках психологии стресса;  
после изучения темы: теоретические основы психофизиологии стресса.

**Обучающийся должен уметь:** использовать знания о психофизиологии стресса в своей профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:** навыками определения физиологических проявлений стресса.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Ответить на вопросы по теме занятия.**

1. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные.
2. Расскажите о строении нервной системы.
3. Влияние стресса на эндокринную систему
4. Влияние стресса на сердечно-сосудистую систему.
5. Влияние стресса на пищеварительную и выделительную системы.
6. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.

**2. Практическая работа.**

Составить таблицу «Влияние симпатической и парасимпатической нервной системы на организм человека».

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Что такое стресс?
2. В чем заключается роль гипофиза и гипоталамуса при стрессе?
3. Значение нервной системы в преодолении стресса?
4. Определите роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессовому фактору.
5. Физиологический механизм стресса?



## **Рекомендуемая литература:**

### **Основная:**

1. Саполюки Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2015 (ЭБС «Айбукс»).

### **Дополнительная:**

2. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016.

3. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2014 (ЭБС «Айбукс»).

## **Раздел 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.**

### **Тема 1.2: Динамика протекания стресса.**

**Цель:** формирование представления о динамике протекания стресса.

#### **Задачи:**

1. Рассмотреть базовые определения и понятие гендерной психологии и психологии сексуальности.

2. Сформировать представление о предмете психологии сексуальности, методах и возможностях клинико-психологического исследования.

#### **Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: теоретические и практические задачи, стоящие перед клиническими психологами в рамках психологии стресса

после изучения темы: теоретические основы динамики протекания стресса.

**Обучающийся должен уметь:** использовать знания о динамике протекания стресса в своей профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:** навыками определения общих закономерностей развития стресса.

#### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

##### **1. Ответить на вопросы по теме занятия**

1. Как врожденные особенности организма влияют на развитие стресса?

2. Как родительские сценарии влияют на развитие стресса?

3. Как личностные особенности влияют на развитие стресса?

4. Что происходит при стадии истощения при стрессе?

5. Почему стресс может привести к развитию психосоматических заболеваний?

6. Как особенности ВНД влияют на преодоление стресса?

##### **2. Практическая работа.**

Составить таблицу «Стадии стресса и их характеристика».

#### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля*

1. Общие закономерности развития стресса.

2. Классическая динамика развития стресса.

3. В чем сущность теории стресса Г. Селье?

4. Что такое общий адаптационный синдром?

5. Что такое стрессоры? Приведите примеры.

## **Рекомендуемая литература:**

### **Основная:**

1. Саполюки Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2015 (ЭБС «Айбукс»).

### **Дополнительная:**

2. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016.

3. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2014 (ЭБС «Айбукс»).

## **Раздел 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.**

### **Тема 1.3: Объективные и субъективные причины возникновения стрессов.**

**Цель:** формирование представления о причинах возникновения стрессов.

**Задачи:**

1. Рассмотреть объективные причины возникновения стресса.
2. Рассмотреть субъективные причины возникновения стресса.

**Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: теоретические и практические задачи, стоящие перед клиническими психологами в рамках психологии стресса;

после изучения темы: теоретические основы объективных и субъективных причин возникновения стрессов.

**Обучающийся должен уметь:** использовать знания об объективных и субъективных причинах возникновения стрессов в своей профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:** навыками выделения объективных и субъективных причины возникновения стрессов.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

#### **1. Ответить на вопросы по теме занятия**

1. Почему человеческие взаимоотношения относятся к главному фактору стресса?
2. Как нереализованные ожидания личности влияют на возникновение стресса?
3. Основной причиной такого состояния является отсутствие информации или слишком большое ее количество, что крайне затрудняет возможность принятия решения. О каком виде стресса идет речь? Обоснуйте свой ответ.
4. Обычно такой стресс возникает, когда нам угрожают критические, опасные ситуации, которые вызывают слишком сильные эмоции. Также он может возникать вследствие неожиданных и радостных событий. О каком виде стресса идет речь?
5. О стрессах сегодня говорят многие, а большое количество людей считают их причиной всех своих неудач, в том числе и проблемы с собственным здоровьем. Выразите свою позицию по этому вопросу.

#### **2. Практическая работа.**

Составить таблицу «Объективные и субъективные причины возникновения стрессов». Приведите примеры.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Перечислите объективные причины возникновения психологического стресса.
2. Как политические и экономические факторы влияют на развитие стресса?
3. Как условия жизни и работы влияют на жизнь?
4. В чем роль защитных механизмов личности при стрессе? Приведите примеры.
5. Перечислите субъективные причины возникновения психологического стресса.

**Рекомендуемая литература:**

**Основная:**

1. Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2015 (ЭБС «Айбукс»).

**Дополнительная:**

2. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016.
3. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2014 (ЭБС «Айбукс»).

## **Раздел 2. Общие принципы и методики оптимизации уровня стресса.**

### **Тема 2.1: Профессиональный стресс.**

**Цель:** формирование представления о профессиональном стрессе.

**Задачи:**

1. Рассмотреть виды профессионального стресса.
2. Рассмотреть механизмы накопления профессионального стресса.

**Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: теоретические и практические задачи, стоящие перед клиническими психологами в рамках психологии стресса

после изучения темы: теоретические основы профессионального стресса.

**Обучающийся должен уметь:** использовать знания о профессиональном стрессе в своей деятельности.

**Обучающийся должен владеть:** навыками выделения симптомов профессионального стресса и использовать способы его профилактики.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Ответить на вопросы по теме занятия**

1. В чем заключается феномен профессионального выгорания?
2. Что такое синдром хронической усталости и его профилактика.
3. Опираясь на теорию Дж. Гринберга, перечислите стадии синдрома эмоционального выгорания и дайте им характеристику.
4. Какие фазы СЭВ выделил В. Бойко? Дайте им характеристику.

**2. Практическая работа.**

Составить памятку (практические рекомендации) «Профилактика профессиональных стрессов».

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля*

1. Что такое профессиональный стресс?
2. В чем выражаются проявления накопленного профессионального стресса?
3. Как называется вид стресса, причиной которого становятся конкретные трудности официального общения?
4. Что такое синдром эмоционального выгорания (СЭВ)
5. Перечислите субъективные и объективные причины возникновения профессионального стресса.

**Рекомендуемая литература:**

**Основная:**

1. Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2015 (ЭБС «Айбукс»).

**Дополнительная:**

2. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016.

3. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2014 (ЭБС «Айбукс»).

## **Раздел 2. Общие принципы и методики оптимизации уровня стресса.**

### **Тема 2.2: Оценка уровня стресса.**

**Цель:** формирование представления о методах оценки уровня стресса.

**Задачи:**

1. Рассмотреть объективные методы оценки уровня стресса.
2. Рассмотреть субъективные методы оценки уровня стресса.

**Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: теоретические и практические задачи, стоящие перед клиническими психологами в рамках оценки уровня стресса;

после изучения темы: теоретические основы оценка уровня стресса.

**Обучающийся должен уметь:** использовать знания об оценке уровня стресса в своей профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:** навыками оценки уровня стресса.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Ответить на вопросы по теме занятия**

1. Расскажите, как проходит оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе?

2. Субъективные методы оценки уровня стресса? Дайте им характеристику.

3. Объективные методы оценки уровня стресса? Дайте им характеристику.

4. Какие существуют подходы к прогнозированию стресса?

5. В чем заключается проблема оценки стрессоустойчивости человека?

**2. Практическая работа.**

Составить таблицу «Субъективные и объективные методы оценки уровня стресса».

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

2) *Ответить на вопросы для самоконтроля.*

1. Перечислите поведенческие формы проявления стресса.

2. В чем выражаются интеллектуальные формы проявления стресса?

3. Перечислите физиологические формы проявления стресса.

4. В чем выражаются эмоциональные формы проявления стресса?

5. Какие показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма оцениваются при стрессе?

**Рекомендуемая литература:**

**Основная:**

1. Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2015 (ЭБС «Айбукс»).

**Дополнительная:**

2. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016.

3. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2014 (ЭБС «Айбукс»).

**Раздел 2. Общие принципы и методики оптимизации уровня стресса.**

**Тема 2.3: Неадекватное поведение как причина возникновения стрессов.**

**Цель:** формирование представления о неадекватном поведении как причине возникновения стрессов.

1. Рассмотреть объективные методы оценки уровня стресса.

2. Рассмотреть субъективные методы оценки уровня стресса.

**Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: теоретические и практические задачи, стоящие перед клиническими психологами в рамках психологии стресса;

после изучения темы: теоретические основы неадекватного поведения как причины возникновения стрессов.

**Обучающийся должен уметь:** использовать знания о неадекватном поведении как причине возникновения стрессов в своей профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:** навыками устранения причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Ответить на вопросы по теме занятия**

1. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу?

2. Механизмы психологической защиты являются факторами, снижающими уровень стресса. Объясните почему?

3. В чем особенности эффективного целеполагания?
4. Как формируется уверенное поведение?
5. Обучите приемам эффективного тайм-менеджмента.

## **2. Практическая работа.**

Составить доклад «Самопомощь для снятия психологического напряжения».

### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

*1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

*2) Ответить на вопросы для самоконтроля*

1. Что такое неадекватное поведение?
2. Как устранить причины стресса путем совершенствования поведенческих навыков?
3. Почему заниженная самооценка является источником стрессов?
4. Почему постоянный цейтнот является источником стресса?
5. Почему совершенствование коммуникативных навыков является профилактикой стресса?

### **Рекомендуемая литература:**

#### **Основная:**

1. Саполюки Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2015 (ЭБС «Айбукс»).

#### **Дополнительная:**

2. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016.
3. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2014 (ЭБС «Айбукс»).

## **Раздел 2. Общие принципы и методики оптимизации уровня стресса.**

### **Тема 2.4: Методы оптимизации уровня стресса.**

**Цель:** формирование представления о методах оптимизации уровня стресса.

1. Рассмотреть традиционные методы нейтрализации стресса.
2. Рассмотреть новые информационные методы нейтрализации стресса.

#### **Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: теоретические и практические задачи, стоящие перед клиническими психологами в рамках психологии стресса;

после изучения темы: теоретические основы методов оптимизации уровня стресса.

**Обучающийся должен уметь:** использовать знания о методах оптимизации уровня стресса в своей профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:** навыками использования методов снятия стресса.

### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

#### **1. Ответить на вопросы по теме занятия**

1. Общеоздоравливающие методы снятия стресса.
2. Традиционные методы нейтрализации стресса.
3. Какие вы знаете новые информационные методы нейтрализации стресса?
4. В чем заключается тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления?
5. В чем заключается метод биологической обратной связи?

## **2. Практическая работа.**

Составить таблицу «Методы снятия стресса».

### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

*1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*

*2) Ответить на вопросы для самоконтроля*

1. Что такое рациональная психотерапия? Как с помощью нее оптимизировать стресс?
2. Что такое нейролингвистическое программирование? Как с помощью него оптимизировать

стресс?

3. Какие дыхательные техники используются для оптимизации стресса?
4. Какие приемы мышечной релаксации используются для оптимизации стресса?
5. Почему совершенствование коммуникативных навыков является профилактикой стресса?

**Рекомендуемая литература:**

**Основная:**

1. Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2015 (ЭБС «Айбукс»).

**Дополнительная:**

2. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016.
3. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2014 (ЭБС «Айбукс»).

**Раздел 2. Общие принципы и методики оптимизации уровня стресса.**

**Тема 2.5: Способы саморегуляции психологического состояния при стрессе.**

**Цель:** формирование представления о способах саморегуляции психологического состояния при стрессе.

1. Рассмотреть объективные методы оценки уровня стресса.
2. Рассмотреть субъективные методы оценки уровня стресса.

**Обучающийся должен знать:**

до изучения темы: теоретические и практические задачи, стоящие перед клиническими психологами в рамках психологии стресса;

после изучения темы: теоретические основы способов саморегуляции психологического состояния при стрессе.

**Обучающийся должен уметь:** использовать знания о способах саморегуляции психологического состояния при стрессе.

**Обучающийся должен владеть:** навыками использования способов саморегуляции психологического состояния при стрессе.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Ответить на вопросы по теме занятия**

1. Какие вы знаете способы саморегуляции психологического состояния во время стресса?
2. В чем заключается экстренная психологическая помощь при стрессе?
3. Какие дыхательные техники используются при стресса?
4. Какие приемы мышечной релаксации используются при стресса?
5. Какие условно-рефлекторные техники саморегуляции психологического состояния при стрессе вы знаете?

**2. Практическая работа.**

Составить тренинг (памятку) «Способы саморегуляции психологического состояния при стрессе».

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

*Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:*

- 1) *Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и рекомендуемой учебной литературы.*
- 2) *Ответить на вопросы для самоконтроля*
  1. В чем заключается работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия) при стрессе?
  2. Традиционные методы, используемые при стрессе.
  3. Какие вы знаете новые информационные методы нейтрализации стресса?
  4. Кто предложил метод аутогенной тренировки при стрессе? Расскажите как она проводится?
  5. В чем заключается метод биологической обратной связи?

**Рекомендуемая литература:**

**Основная:**


1. Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2015 (ЭБС «Айбукс»).

**Дополнительная:**

2. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2016.

3. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2014 (ЭБС «Айбукс»).

Составитель:  /О.В. Бельтюкова/

Зав. кафедрой  /И.В. Новгородцева/

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кировский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра психологии и педагогики

Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся  
по дисциплине (модулю)

«Психология стресса»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология  
(очная форма обучения)

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения			Разделы дисциплины, при освоении которых формируются компетенция	Номер семестра, в котором формируется компетенция
		Знать	Уметь	Видеть		
ОК-1	Способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу	З2. Систему и категорию и обосновывать методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления психолога	У2. Выстраивать и обосновывать теоретические положения в области психологии и смежных наук	В2. Навыками анализа, синтеза и обобщения фактов	Раздел 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.	5
ОК-7	Готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	З8. Способы профессионального самопознания и саморазвития	У8. Использовать психологические знания в процессе личностного и профессионального роста	В8. Способами учета психологических особенностей личности	Раздел 2. Общие принципы и методики оптимизации уровня психической деятельности и психического состояния	
		З10. Способы анализа своей деятельности и методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) (для собственной деятельности и психического состояния)	У10. Применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	В10. Навыками анализа своей деятельности и применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности		

ПК-5	ОПК-3	социальная	психического состояния	Раздел 1.
Способностью и готовностью определять цели и самостоятельности или в кооперации с коллегами разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом особенностей и индивидуальных психологических характеристик, качественно осуществлять психологические и психологические услуги с учетом особенностей и потребностей клиентов	32. Основные психотерапевтические теории с этическими и методическими основами практической реализации	У2. Устанавливать доверительный контакт и поддерживать диалог	В2. Способностью устанавливать и поддерживать доверительные контакты, поддерживать эффективный диалог	Раздел 1. Теоретико-методологические проблемы изучения стресса в системе научного знания.
У2. Использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитационной психотерапии в работе с индивидуальными, группами, учреждениями, представляющими различные уровни субкультуры	У3. Применять методы анализа психологических данных для выявления вида и структуры дефекта психической деятельности	В3. Методами анализа психологических данных для выявления вида и структуры дефекта психической деятельности, различными методами психопрофилактической, психокоррекционной, реабилитационной и психотерапевтической работы с учетом характера и нарушения здоровья и развития.		



2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания			Оценочное средство	
	Неудовлетворительно/ не зачтено	Удовлетворительно/зачтено	Хорошо/зачтено		Отлично/зачтено
	<i>ОК-1 (2)</i>				
Знать	Не знает систему категорий и методических направлений на формирование аналитического и логического мышления психолога	Не в полном объеме знает систему категорий и методических направлений на формирование аналитического и логического мышления психолога, допускает существенные ошибки	Знает систему категорий и методических направлений на формирование аналитического и логического мышления психолога, их эволюцию, допускает ошибки	Знает систему категорий и методических направлений на формирование аналитического и логического мышления психолога	Тестирование, решение учебных задач, собеседование
Уметь	Не умеет выстраивать и обосновывать теоретические положения в области психологии и смежных наук	Частично освоено умение выстраивать и обосновывать теоретические положения в области психологии и смежных наук	Правильно использует умение выстраивать и обосновывать теоретические положения в области психологии и смежных наук, допускает ошибки	Самостоятельно использует умение выстраивать и обосновывать теоретические положения в области психологии и смежных наук	Тестирование, решение учебных задач
Владеть	Не владеет навыками анализа, синтеза и обобщения фактов	Не полностью владеет навыками анализа, синтеза и обобщения фактов	Способен использовать навыки анализа, синтеза и обобщения фактов	Владеет навыками анализа, синтеза и обобщения фактов	Тестирование, решение учебных задач
	<i>ОК-7 (8)</i>				
Знать	Не знает способы профессионального самопознания и саморазвития	Не в полном объеме знает способы профессионального самопознания и саморазвития, допускает существенные ошибки	Знает способы профессионального самопознания и саморазвития, допускает ошибки	Знает способы профессионального самопознания и саморазвития	Тестирование, решение учебных задач, собеседование
Уметь	Не умеет использовать психологические знания в процессе личностного и профессионального роста	Частично освоено умение использовать психологические знания в процессе личностного и профессионального роста	Правильно использует психологические знания в процессе личностного и профессионального роста, допускает ошибки	Самостоятельно использует психологические знания в процессе личностного и профессионального роста	Тестирование, решение учебных задач
Владеть	Не владеет способами учета психологических особенностей личности	Не полностью владеет способами учета психологических особенностей личности	Способен использовать способы учета психологических особенностей личности	Владеет способами учета психологических особенностей личности	Тестирование, решение учебных задач

					установления творческих и профессиональных контактов с психологическими и непсихологическими организациями и службами
--	--	--	--	--	---

		ОК-7 (10)		личности			
Знать	Не знает способы анализа своей деятельности и методов эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	Не в полном объеме знает способы анализа своей деятельности и методов эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	анализа своей деятельности и методов эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	анализа своей деятельности и методов эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	Тестирование, решение учебных задач, собеседование		
Уметь	Не умеет применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	Частично освоено умение применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	Правильно использует умение применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	Самостоятельно использует умение применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	Тестирование, решение учебных задач		
Знать	Не владеет навыками анализа своей деятельности и применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	Не полностью владеет навыками анализа своей деятельности и применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	Способен использовать навыки анализа своей деятельности и применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	Владеет навыками анализа своей деятельности и применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	Тестирование, решение учебных задач		
<i>ОПК-3 (2)</i>							
Знать	Фрагментарные знания теоретических основ установления доверительного контакта и диалога	Общие, но не структурированные знания теоретических основ установления доверительного контакта и диалога	Сформированные, но содержащие пробелы знания теоретических основ установления доверительного контакта и диалога	Сформированные систематические знания теоретических основ установления доверительного контакта и диалога	Тестирование, решение учебных задач, собеседование		
Уметь	Частично освоены	В целом успешные	В целом успешные	Сформированные	Тестирование, решение учебных задач		

5

		ПК-5 (2)					
Знать	Фрагментарные знания основных психотерапевтических теорий с этическими и методическими и новыми их практикой реализации	Общие, но не структурированные знания основных психотерапевтических теорий с этическими и методическими и новыми их практикой реализации	Сформированные, но содержащие пробелы знания основных психотерапевтических теорий с этическими и методическими и новыми их практикой реализации	Сформированные систематические знания основных психотерапевтических теорий с этическими и методическими и новыми их практикой реализации	Тестирование, решение учебных задач, собеседование		
Уметь	Частично освоены умение использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитационной работы с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур	В целом успешное, но не систематическое умение использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитационной работы с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур	В целом успешное, но не систематическое умение использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитационной работы с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур	Сформированное умение использовать методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитационной работы с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур	Тестирование, решение учебных задач		
Владеть	Фрагментарное применение необходимых	В целом успешное, но не систематическое применение	В целом успешное, но не систематическое применение	Успешное и систематическое применение	Тестирование, решение учебных задач		

6

	направлений клинико-психологического вмешательства (психотерапии и психологического консультирования) и их теоретическая обоснованность	необходимых направлений клинико-психологического вмешательства (психотерапии и психологического консультирования) и их теоретическая обоснованность	применение направленных клинико-психологического вмешательства (психотерапии и психологического консультирования) и их теоретическая обоснованность	обходимых направлений клинико-психологического вмешательства (психотерапии и психологического консультирования) и их теоретическая обоснованность	учебных задач
<i>ПК-5 (3)</i>					
Знать	Фрагментарные знания психологических показателей психической деятельности в норме и патологии	Общие, но не структурированные знания психологических показателей психической деятельности в норме и патологии	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания психологических показателей психической деятельности в норме и патологии	Сформированные систематические знания психологических показателей психической деятельности в норме и патологии	Тестирование, решение учебных задач, собеседование
Уметь	Частично освоены методы анализа психологических данных для выявления вида и структуры дефекта психической деятельности	В целом успешно, но не систематически осуществляют умение применять методы анализа психологических данных для выявления вида и структуры дефекта психической деятельности	В целом успешнее, но содержащие отдельные пробелы умение применять методы анализа психологических данных для выявления вида и структуры дефекта психической деятельности	Сформированное умение применять методы анализа психологических данных для выявления вида и структуры дефекта психической деятельности	Тестирование, решение учебных задач
Владеть	Фрагментарное применение методов психофизиологических данных для выявления вида и структуры дефекта психической деятельности; разнообразными стратегиями психофизиологической, психокоррекционной,	В целом успешно, но не систематически применение методов психофизиологических данных для выявления вида и структуры дефекта психической деятельности; разнообразными стратегиями психофизиологической, психокоррекционной,	В целом успешнее, но содержащие отдельные пробелы применение методов психофизиологических данных для выявления вида и структуры дефекта психической деятельности; разнообразными стратегиями психофизиологической, психокоррекционной,	Успешное и систематическое применение методов психофизиологических данных для выявления вида и структуры дефекта психической деятельности; разнообразными стратегиями психофизиологической, психокоррекционной,	Тестирование, решение учебных задач

онной, реабилитационной и психотерапевтической работы с учетом характера нарушений здоровья и развития; стратегиями установления творческих и профессиональных контактов с психологическими и психосоциальными организациями и службами	ной, реабилитационной и психотерапевтической работы с учетом характера нарушений здоровья и развития; стратегиями установления творческих и профессиональных контактов с психологическими и психосоциальными организациями и службами	гами психотерапевтической работы с учетом характера нарушений здоровья и развития; стратегиями установления творческих и профессиональных контактов с психологическими и психосоциальными организациями и службами	психокоррекционной, реабилитационной и психотерапевтической работы с учетом характера нарушений здоровья и развития; стратегиями установления творческих и профессиональных контактов с психологическими и психосоциальными организациями и службами
---	---	--	--

### 3. Типовые контрольные задания и иные материалы

#### 3.1. Примерные вопросы к зачету, критерии оценки (ОК-1, ОК-7, ОПК-3, ПК-5)

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса
4. Эволюционная структура психики человека и стресса.
5. Особенности психологического стресса.
6. Поведенческие признаки стресса.
7. Интеллектуальные признаки стресса.
8. Физиологические признаки стресса.
9. Эмоциональные признаки стресса.
10. Объективные методы оценки уровня стресса.
11. Субъективные методы оценки уровня стресса.
12. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
13. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
14. Факторы, влияющие на развитие стресса.
15. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
16. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
17. Объективные причины возникновения психологического стресса.
18. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
19. Общие закономерности профессиональных стрессов.
20. Примеры профессиональных стрессов.
21. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
22. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
23. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
24. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
25. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
26. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.

27. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
28. Аутоориональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
29. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
30. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
31. Конфликт как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
32. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
33. Фрустрация как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
34. Постоянный цейтнот как источник стрессов. Тайм-менеджмент.
35. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
36. Деятельность клинического психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

*Критерии оценки:*

Оценка «зачтено» выставляется учащемуся если он обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении ситуационных заданий, безошибочно ответил на основной и дополнительные вопросы на зачете.

Оценка «не зачтено» выставляется учащемуся если он обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки при ответе на основной и дополнительные вопросы, не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий по дисциплине.

**3.2. Примерные тестовые задания, критерии оценки**

*1 уровень*

1. Динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды:

- A) дистресс
- B) гомеостаза
- В) эустресс
- Г) общий адаптационный синдром

2. Согласно существующим представлениям, при любом стрессовом воздействии всегда:

- A) активизируется симпатическая нервная система
- B) выбрасывается в кровь адреналин из мозгового слоя надпочечников
- В) секретирется кортиколиберин в гипоталамусе, АКТГ в гипофизе и глюкокортикоиды в коре надпочечников
- Д) все вышеперечисленное

3. Основной гормон коры надпочечников, воздействующий на обмен глюкозы:

- A) окситоцин
- B) тиреотропный гормон
- В) кортизол
- Г) вазопрессин

4. Кортизол, попадая в кровеносное русло:

- A) стимулирует жажду и пищевое поведение
- B) способствует увеличению уровня глюкозы в крови
- В) притормаживает пищевое насыщение
- Г) вызывает ухудшение процессов запоминания

5. Действие гормона вазопрессина:

- A) повышает силу сердечных сокращений
- B) тормозит моторику ЖКТ
- В) усиливает спиноотделение
- Д) усиливает обратное всасывание (реабсорбцию) воды из почечного фильтрата в кровь

6. Гормон, повышающий устойчивость организма к стрессу:

- A) окситоцин
- B) вазопрессин
- В) кортизол
- Д) тиреоидный гормон

7. На какой стадии стресса возникают психосоматические заболевания (запускается механизм их патогенеза в организме):

- A) истощения
- B) сопротивления
- В) тревоги
- Г) на любой стадии

8. Гормон, усиливающий активность симпатической нервной системы:

- A) окситоцин
- B) кортизол
- В) антимюргетический гормон
- Д) адреналин

9. Гормон можно называть гормоном спокойствия и заботы, он снижает уровень тревожности и напряжения:

- A) тиреотропный гормон
- B) вазопрессин
- В) окситоцин
- Г) кортизол

10. Кто из ученых разработал концепцию стресса:

- A) З. Фрейд
- B) Дж. Фрейденбергер
- Г) Р. Лазарус
- Д) К. Янг

11. К каким психосоциальным стрессорам (по классификации Н.А. Кортнева) относятся:

- A) развод
- B) ссора с родственниками
- В) смерть ребенка
- Г) супружеская неверность (измена)

12. К средним психосоциальным стрессорам (по классификации Н.А. Кортнева) относятся:

- A) тяжелая болезнь значимого человека
- B) ссора с родственниками
- В) смена работы
- Г) супружеская неверность (измена)

13. К тяжелым психосоциальным стрессорам (по классификации Н.А. Кортнева) относятся:

- A) смена работы
- B) жертва агрессивного насилия
- В) внезапная смерть всех членов семьи
- Г) побег ребенка из дома

14. В какой теории основной причиной стресса является необходимость человека подчиняться социальным нормам:

- A) теории конфликтов
- B) психодинамической теории
- В) когнитивной теории
- Г) генетически-конституциональной теории

15. В какой теории устанавливается связь между тенотипом человека и некоторыми физиологическими характеристиками, которые могут снизить общую индивидуальную способность сопротивляться стрессу:

- A) Теории конфликтов
- B) Психодинамической теории
- В) Когнитивная теории

Г) Генетически-конституциональной теории

16. Вид стресса, который может возникнуть, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе, при высокой ответственности за последствия решения:

- А) эмоциональный
- Б) информациональный
- В) физический
- Г) экстремальный

17. Вид стресса, который появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и характеризуется изменениями в протекании психических процессов, нарушениями двигательного и речевого поведения:

- А) эмоциональный
- Б) информациональный
- В) физический
- Г) экстремальный

18. В каком году был введен термин «эмоциональное выгорание»:

- А) 1963 г.
- Б) 1981 г.
- В) 1974 г.
- Г) 1979 г.

19. Кому принадлежит сравнение синдрома эмоционального выгорания с запахом горящей психологической проволоки:

- А) Э. Морроу
- Б) А. Пайнс
- В) К. Маслач
- Г) С. Джексон

20. Кто ввел термин «синдром эмоционального выгорания личности»:

- А) Г. Селье
- Б) К. Маслач
- В) В. В. Бойко
- Г) Дж. Фрейденбергер

21. Ученый, который рассматривал выгорание, как пятиступенчатый прогрессирующий процесс:

- А) Дж. Гринберг
- Б) К. Маслач
- В) В. В. Бойко
- Г) Дж. Фрейденбергер

22. Какой тип личности не входит в группу риска по синдрому эмоционального выгорания:

- А) Педантичный
- Б) Демонстративный
- В) Возбудимый
- Г) Эмотивный

23. Редуктирование личных достижений при синдроме эмоционального выгорания проявляется:

А) в тенденции к негативному оцениванию себя, снижении значимости собственных достижений

Б) в жалобах на плохое физическое самочувствие

В) в деформации отношений с другими людьми

Г) вспышек гнева, появлении симптомов депрессии

24. Дегерсонализация при синдроме эмоционального выгорания проявляется:

А) в тенденции к негативному оцениванию себя, снижении значимости собственных достижений

Б) негативизме относительно служебных обязанностей

В) в деформации отношений с другими людьми

Г) в агрессивных реакциях, вспышках гнева

25. К организационным факторам формирования синдрома эмоционального выгорания относятся:

- А) высокий уровень эмоциональной неустойчивости
- Б) отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег/руководства
- В) особенности профессии, связанные с большой ответственностью
- Г) все вышперечисленное

26. К профессиональным факторам формирования синдрома эмоционального выгорания относятся:

- А) высокий уровень эмоциональной неустойчивости
- Б) недостаточное вознаграждение за работу
- В) особенности профессии, связанные с большой ответственностью
- Г) Ригидная личностная структура

27. На стадии СЭВ по Дж. Гринбергу «недостаток топлива» отмечается:

- А) постоянное переживание нехватки времени
- Б) нарушение трудовой дисциплины и отстраненность от профессиональных обязанностей
- В) энтузиазм
- Г) развитие хронических заболеваний

28. Для какого симптома характерно следующее описание – «... психотравмирующие события устранить невозможно и они очень давят, человек чувствует безысходность. Это приводит к усилению психической энергии...»:

- А) симптом расширения сферы экономики эмоций
- Б) симптом неудовлетворенности собой
- В) симптом неадекватности избирательного эмоционального реагирования
- Г) симптом «загнанность в клетку»

29. Для какого симптома характерно следующее описание – «... в результате неспособности повлиять на психотравмирующую ситуацию, человек испытывает недовольство собой, избранной профессией и т.п. Действует механизм эмоционального переноса...»:

- А) симптом расширения сферы экономики эмоций
- Б) симптом неудовлетворенности собой
- В) симптом неадекватности избирательного эмоционального реагирования
- Г) симптом «загнанность в клетку»

30. Риск возникновения профессионального выгорания увеличивается:

- А) в случаях монотонности работы
- Б) вкладавания в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки
- В) нехватке условий для самовыражения личности на работе

2 уровень

1. Установите соответствие между гормоном и его действием:

1) окситоцин	А) способствует увеличению уровня глюкозы в крови
2) кортизол	Б) усиливает обратное всасывание воды из почечного фильтра в кровь
3) вазопрессин	В) оказывает стимулирующее влияние на щитовидную железу
4) тиреотропный гормон	Г) способствует углоению агрессивного поведения

Ответ: 1 – Г, 2 – А, 3 – Б, 4 – В.

2. Установите соответствие между понятием и содержанием:

1) Стресс оказывает пагубное влияние на организм	А) Общей адаптационный синдром
2) Динамическое постоянство свойств внутренней среды организма	Б) Дистресс

3) Физиологические изменения в организме, в ответ на действие стрессов	В) Эустресс
4) Стресс, оказывающий благоприятное воздействие на организм	Г) Гомеостаз

Ответ: 1 – Б, 2 – Г, 3 – А, 4 – Б.

3. Установите соответствие между видом стресса и его характеристикой:

1) Эмоциональный стресс	А) Возникает вследствие информационных перегрузок
2) Химический стресс	В) Возникает в ответ на резкую смену погодных условий
3) Информационный стресс	В) Возникает в ситуации угрозы, опасности, обиды, связанных с психоэмоциональными переживаниями
4) Физиологический стресс	Г) Возникает вследствие влияния токсических веществ

Ответ: 1 – В, 2 – Г, 3 – А, 4 – Б.

4. Установите соответствие между теорией стресса и её автором:

1) Р. Лазарус	А) Психодинамическая модель стресса
2) З. Фрейд	Б) Теория экспериментального невроза
3) Г. Селье	В) Когнитивная теория стресса
4) И.П. Павлов	Г) Физиологическая теория стресса

Ответ: 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

5. Установите соответствие между стадиями синдрома эмоционального выгорания по Дж. Гринбергу и его характеристиками:

1) «медовый месяц»	А) Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.
2) «недостаток топлива»	Б) Развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность.
3) «кризис»	В) Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. Теряется интерес к своему труду.
4) «пробивание стены»	Г) Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом.

Ответ: 1 – Г, 2 – В, 3 – Б, 4 – А.

3 уровень

1. На этой стадии синдрома эмоционального выгорания у человека появляются: усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном, теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью. Если мотивация низкая, интерес к работе падает.

Контрольный вопрос: О какой стадии синдрома эмоционального выгорания идет речь с позиции Дж. Гринберга, который рассматривал эмоциональное выгорание, как пятиступенчатый протрессивующий процесс?

- Варианты ответа:  
 А. «Медовый месяц»  
 Б. «Недостаток топлива»  
 В. «Кризис»

13

Г. «Пробивание стены»

Ответ: А

2. Стадия стресса, для которой характерно вырабатка надпочечниками специфических гормонов (адреналина и норадреналина) они подготавливают организм к предстоящей защите или бегству, сильно влияют на работу пищеварительной и иммунной системы. В результате чего человек именно в этот период становится более уязвимым перед заболеваниями различного рода. Чаще всего в период развития этой стадии э стресса страдает именно пищеварительная система, так как человек, испытывающий тревогу, либо начинает постоянно есть, либо отказывается от употребления пищи вообще. В первом случае происходит растяжение стенок желудка, поджелудочная железа и двенадцатиперстная кишка испытывают сильную нагрузку. В результате этого происходит сбой в их работе, что приводит к повышенной выработке ими пищеварительных ферментов, которые «разъедают» их изнутри.

Контрольный вопрос: О какой стадии стресса говорится в задаче?

Варианты ответа:

- А. Стадия тревоги  
 Б. Стадия сопротивления  
 В. Стадия истощения  
 Г. Стадия адаптации

Ответ: А

3. Такая стратегия применяется человеком, как агрессивный ответ к определенным обстоятельствам, т.е. человек воспринимает ситуацию враждебно и отвечает на неё враждебно. У данной стратегии есть свои «плюсы» и «минусы». Использование этой копинг-стратегии уместно в ситуации существования конкретной угрозы, устраняя которую прямымнаправленной энергией, можно изменить ситуацию в лучшую сторону для себя или кого-либо. Но конфронтация имеет два существенных минуса и плюсов: во-первых, если угроза не является настоящей угрозой и не персонализирована, можно только усложнить ситуацию или ещё больше навредить себе. Зачастую использование этой стратегии подрывает престижение против закона, и нужно серьезно всё взвесить перед тем как, приступить к ней.

Контрольный вопрос: О каком виде копинг-стратегии преодоления стресса идет речь в данной задаче?

Варианты ответа:

- А. Конфронтация  
 Б. Самоконтроль  
 В. Уход  
 Г. Позитивная переоценка

Ответ: А.

Критерии оценки:

- «зачтено» - не менее 71% правильных ответов;  
 - «не зачтено» - 70% и менее правильных ответов.

3.4.Примерные ситуационные задачи, критерии оценки

1. На этой стадии синдрома эмоционального выгорания у человека появляются: усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном, теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью. Если мотивация низкая, интерес к работе падает.

Контрольный вопрос: О какой стадии синдрома эмоционального выгорания идет речь с позиции Дж. Гринберга, который рассматривал эмоциональное выгорание, как пятиступенчатый

14

прогрессирующий процесс:

*Ответ:* «медовый месяц».

2. Стадия стресса, для которой характерно выработка надпочечниками специфических гормонов (адреналина и норадреналина), они подготавливают организм к предстоящей защите или бегству, сильно влияют на работу пищеварительной и иммунной системы. В результате чего человек именно в этот период становится более уязвимым перед заболеваниями различного рода. Чаще всего в период развития этой стадии э стресса страдает именно пищеварительная система, так как человек, испытывающий тревогу, либо начинает постоянно есть, либо отказывается от употребления пищи вообще. В первом случае происходит растяжение стенок желудка, поджелудочная железа и двенадцатиперстная кишка испытывают сильную нагрузку. В результате этого происходят сбои в их работе, что приводит к повышенной выработке ими пищеварительных ферментов, которые «разъедают» их изнутри.

*Контрольный вопрос:* О какой стадии стресса говорится в задаче?

*Ответ:* стадия тревоги.

3. Такая стратегия применяется человеком, как агрессивный ответ к определённым обстоятельствам, т.е. человек воспринимает ситуацию враждебно и отвечает на неё враждебно. У данной стратегии есть свои «плюсы» и «минусы». Использование этой копинг-стратегии уместно в случае существования конкретной угрозы, устранив которую прямонаправленной энергией, можно изменить ситуацию в лучшую сторону для себя или кого-либо. Но конфронтация имеет два существенных минуса и подвоха: во-первых, если угроза не является настоящей угрозой и не персонализирована, можно только усложнить ситуацию или ещё больше навредить себе. Зачастую использование этой стратегии подразумевает преступление против закона, и нужно серьёзно всё взвесить перед тем как, приступить к ней.

*Контрольный вопрос:* О каком виде копинг-стратегии преодоления стресса идет речь в данной задаче?

*Ответ:* конфронтация.

4. Человек стремится к обращению за помощью единомышленников или просто рядом находящихся людей. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать во время личного горя, утраты, несчастья, чтобы не быть одиноком в трудную минуту и быстрее пережить горе. Однако у социальной поддержки есть свой минус - её нужно уместно употреблять, а не использовать в любой ситуации, тогда это может привести к негативному мнению о человеке, а самого его - выдвинуть в рамки недееспособности.

*Контрольный вопрос:* О каком виде копинг-стратегии преодоления стресса идет речь в данной задаче?

*Ответ:* поиск социальной поддержки.

5. Этот гормон, который еще называют стрессовым, помогает организму мобилизовать энергию в экстренной сложной ситуации. Его действие основано на повышении адреналина, позволяющего переключить сознание и полностью сфокусироваться на представляющей опасность источник, изменении обмена веществ так, чтобы глюкоза стала более доступной. На фоне неизменно высокого показателя данного гормона происходят следующие изменения:

- Снижается мышечная масса.
- Повышается жировая масса.
- Растет живот.
- Развивается сахарный диабет второго типа.
- Уменьшается уровень тестостерона.
- Ухудшаются защитные функции организма.
- Увеличиваются риски возникновения сердечно-сосудистых патологий.
- Развивается остеопороз.

*Контрольный вопрос:* О каком гормоне идет речь?

*Ответ:* кортизол.

*Критерии оценки:*

- «зачтено» - обучающийся решил задачу в соответствии с алгоритмом, дал полные и точные ответы на все вопросы задачи, представил комплексную оценку предложенной ситуации, сделал выводы, привел дополнительные аргументы, продемонстрировал знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей, нормативно-правовых актов; предложил альтернативные варианты решения проблемы;

- «не зачтено» - обучающийся не смог логично сформулировать ответы на вопросы задачи, сделать выводы, привести дополнительные примеры на основе принципа межпредметных связей, продемонстрировал неверную оценку ситуации.

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

#### 4.1. Методика проведения тестирования

**Целью** этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме тестирования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

**Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

**Субъекты, на которых направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

**Период проведения процедуры:**

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии. В случае проведения тестирования на компьютерах время и место проведения тестирования преподаватели кафедры согласуют с информационно-вычислительным центром и доводят до сведения обучающихся.

**Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:**

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

**Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

**Требования к банку оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк тестовых заданий. Преподаватели кафедры разрабатывают задания для тестового этапа зачёта, утверждают их на заседании кафедры и передают в информационно-вычислительный центр в электронном виде вместе с копией рецензии. Минимальное количество тестов, составляющих фонд тестовых заданий, рассчитывают по формуле: трудоемкость дисциплины в з.е. умножить на 50.

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

- ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)
- ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)
- ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)

Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы

Вид промежуточной аттестации

	зачеты
Количество Т3 1 уровня (выбрать все правильные ответы)	18
Кол-во баллов за правильный ответ	2
Всего баллов	36
Количество Т3 2 уровня (соответствие, последовательность)	8
Кол-во баллов за правильный ответ	4
Всего баллов	32
Количество Т3 3 уровня (ситуационная задача)	4
Кол-во баллов за правильный ответ	8
Всего баллов	32
Всего тестовых заданий	30
Итого баллов	100
Мин. количество баллов для аттестации	70

#### Описание проведения процедуры:

Тестирование является обязательным этапом зачета независимо от результатов текущего контроля успеваемости. Тестирование может проводиться на компьютере или на бумажном носителе.

#### Тестирование на бумажном носителе:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания обучающийся должен выбрать правильные ответы на тестовые задания в установленное преподавателем время.

Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий равного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

#### Тестирование на компьютере:

Для проведения тестирования используется программа INDIGO. Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий равного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

#### Результаты процедуры:

Результаты тестирования на компьютере или бумажном носителе имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценка «зачтено» по результатам тестирования является основанием для допуска обучающегося к собеседованию. При получении оценки «не зачтено» за тестирование обучающийся к собеседованию не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке предоставляются преподавателем в зачетные ведомости в соответствующую графу.

#### 4.2. Методика проведения устного собеседования

**Целью процедуры** промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме устного собеседования, является оценка уровня усвоения обучающимся знаний, приобретение умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

#### Доказательные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающегося регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

#### Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

#### Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) в соответствии с расписанием учебных занятий. Деканатом факультета может быть составлен индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для обучающихся при наличии определенных обстоятельств.

**Требования к помещению и материально-техническим средствам для проведения процедуры:**

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

#### Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль), как правило, проводящий занятия лекционного типа.

#### Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает вопросы, как правило, открытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий (билеты). Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

#### Описание проведения процедуры:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенций дать устные развернутые ответы на поставленные в задании вопросы и задания в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

Собеседование может проводиться по вопросам билета и (или) по ситуационной(ым) задаче(ам). Результаты собеседования при проведении промежуточной аттестации в форме зачета – оценками «зачтено», «не зачтено».

#### Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке предоставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачетные ведомости и представляются в деканат факультета, за которым закреплена образовательная программа.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.

Составитель: \_\_\_\_\_ / О.В. Бельтюкова /

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / И.В. Новоторцева /





