

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал  
Факультет государственного и муниципального управления  
Кафедра социологии, общей и юридической психологии

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол №2 от 23.09.2021 г.

**ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА**  
Психология служебной деятельности

---

*(НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,**  
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

**Б1.О.26 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

*(КОД И НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)*

37.05.02 Психология служебной деятельности

---

*(код, наименование направления подготовки (специальности))*

*Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности  
очная*

---

*(форма(ы) обучения)*

Год набора - 2022

Волгоград, 2021 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

К.п.н., доцент кафедры социологии, общей и  
юридической психологии

Забродина Т.И..

Зав. кафедрой социологии, общей и  
юридической психологии

Кузеванова А.Л.

РПД Б1.О.26 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения одобрена на заседании кафедры социологии, общей и юридической психологии Протокол от 31 августа 2021 № 1

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
1.1	Осваиваемые компетенции	4
1.2	Результаты обучения.....4.....	
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3.	Содержание и структура дисциплины	6
3.1	Структура дисциплины	6
3.2	Содержание дисциплины ...6.....	
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации	13
4.1.	Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	13
4.2	Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации	13.....
5.	Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплины	20
5.1.	Методы проведения экзамены	20
5.2	Оценочные материалы промежуточной аттестации	20.....
6.	Методические материалы по освоению дисциплины	20
7.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет	
7.1	Основная литература	
7.2	Дополнительная литература	
7.3	Нормативные и правовые документы и иная правовая информация	
7.4	Интернет-ресурсы, справочные системы	
7.5	Иные источники	
8.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационно-справочные системы	

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.

1.1. Дисциплина Б1.О.26 «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код Наименования компетенции	Наименование компонента компетенции
ОПК-8	Способен организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности	ОПК-8.5	Способность применять методы психологической саморегуляции, психопрофилактики и управления стрессом
ОПК-9	Способен осуществлять психологическое сопровождение персонала с целью создания и поддержания психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности	ОПК-9.2	Способность применять методы психологической саморегуляции, психопрофилактики и управления стрессом для улучшения психологического климата в коллективе в целях оптимизации служебной деятельности

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код наименования компетенции	Результаты обучения
Обобщённая трудовая функция: решение комплексных задач психологического обеспечения управленческой, служебной деятельности личного состава и подразделений в сфере правоохранительной деятельности, обороны, безопасности личности, общества и государства, организационной и бизнес-сферах, а также в сфере образования, социальной помощи, организации работы психологических служб, предоставляющих услуги физическим лицам и организациям, и психологического образования (результаты форсайт-анализа, утв. протоколом кафедры психологии №12 от 28.04.2017 г.).	ОПК-8.5 ОПК- 5.2	На уровне знаний: - знает современные теории стресса, методология и методы исследования стрессовых состояний
		На уровне умений: - использует знания для оценки и коррекции собственного психического состояния; - диагностирует, и прогнозирует протекание стресса. Составляет программы направленные на профилактику стрессовых состояний клиентов.
		На уровне навыков: - владеет навыком проведения сеансов психологической саморегуляции (индивидуальных и групповых), анализирует актуальные психологические возможности.

## Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1 О.26 «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» входит в базовую часть общепрофессиональной подготовки профессионального цикла. По очной форме обучения дисциплина осваивается в 5 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 2 ЗЕ (72 часа).

Для эффективного усвоения курса студенты должны освоить представление о сущности психики и ее структуре, в том числе о физиологических основах функционирования психики, чему способствует изучение дисциплин: анатомия и физиология центральной нервной системы; физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем; а также о базовых целях и задачах работы психолога («Введение в профессию»), об основных закономерностях формирования, развития и функционирования личности («Психология личности», «Возрастная психология и психология развития»), о психологическом консультировании и коррекции («Основы психологического консультирования»), о функционировании человека в различных условиях и ситуациях («Психология труда, инженерная психология и эргономика», «Психология безопасности»).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 36 часов и на самостоятельную работу обучающихся – 36 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

### 3.Содержание и структура дисциплины

#### 3.1 Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ЭО, ДОТ	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ	КСР		
<b>Очная форма обучения</b>								
<b>Тема 1</b>	Стресс и проблема адаптации.	10	2		2		6	О,Р,ПР
<b>Тема 2</b>	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	10	4		2		6	О, Р,ПР
<b>Тема 3</b>	Поведенческие модели изучения стресса	10	2		2		6	О, Т
<b>Тема 4</b>	Современные психологические подходы к изучению стресса.	10	4		4		6	О, Р,ПР
<b>Тема 5</b>	Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.	18	4		4		6	О,Р,ПР
<b>Тема 6</b>	Методы профилактики и коррекции стресса	14	2		4		6	О, Т
Промежуточная аттестация								
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		<b>36</b>	<b>2 ЗЕ</b>

*Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), проектная работа (ПР).*

Самостоятельная работа (СР) по изучению дисциплины осуществляется с применением ДОТ. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся деканатом.

### **3.2 Содержание дисциплины**

#### **Тема 1. Стресс и проблема адаптации.**

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

#### **Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.**

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения.

Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации.

Различие понятий «эустресс» и «дистресс». Значение теории Г. Селье в развитии психологических концепций изучения стресса.

#### **Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса.**

Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности. Комплексный подход к анализу проявлений стресса

Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса.

#### **Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса.**

Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий личность-среда. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.

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

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

### **Тема 5. Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.**

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

Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

### **Тема 6. Методы профилактики и коррекции стресса.**

Основные подходы к борьбе со стрессом объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Примеры методов устранения причин развития стресса - объектная парадигма (режимы труда и отдыха, тайм-менеджмент, формирование условий для здорового образа жизни и др.).

Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

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

На самостоятельную работу студентов по дисциплине Б1.О.26 «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» выносятся следующие темы:

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Вопросы, выносимые на СРС</b>	<b>Очная форма</b>
1	2	3	4
1.	Стресс и проблема адаптации.	Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.	О,Р, ПР
2.	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	Понятие общего адаптационного синдрома Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.	О,Р, ПР
3.	Поведенческие модели	Субсиндромы проявлений стресса:	О,Т, ПР

	изучения стресса.	вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса	
4.	Современные психологические подходы к изучению стресса.	Экологический подход, Витаминная модель психического здоровья П. Варра, Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса, Трансактная модель стресса Т. Кокса, Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А. Леонова)	О, Р, ПР
5.	Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.	Современные технологии стресс-менеджмента на основе взаимосвязи диагностической и профилактической направленности работы. Особенности диагностики профессионального стресса. Типы диагностических задач. Основные принципы подбора методических средств. Экспертно-диагностические системы.	О, Р, ПР
6.	Методы профилактики и коррекции стресса.	Основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления стрессом. Индивидуальные и групповые методы работы. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств.	О, Т, ПР



#### 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации по дисциплине

##### 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

В ходе реализации дисциплины Б1.О.26 *Психология стресса и стрессоустойчивого поведения* используются следующие формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- При проведении занятий лекционного типа: устный опрос.
- При проведении практических занятий: процесс работы над проектом, тестирование.
- При контроле результатов самостоятельной работы: результаты проектной работы

Зачет проводится с применением следующих методов: подготовки программ социально-психологического тренинга, тестирования и устного опроса по перечню примерных вопросов из п. 4.3.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

##### 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающегося.

###### **Тема 1. Стресс и проблема адаптации.**

###### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Социально-психологические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах.
2. Стресс и здоровье человека.
3. Понятие психического здоровья.
4. Болезни стрессовой этиологии и формы личностной дезадаптации..
5. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

###### ***Тематика рефератов***

1. Понятие о стрессе как общем адаптационном синдроме.
2. Эустресс и дистресс.
3. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.
4. Биологический, психологический и эмоциональный стресс.
5. Теоретические модели развития стресса (Гринберг, Щербатых).

###### **Проектная работа:**

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

**Структура программы:** во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые

материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.
2. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье.
3. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
4. Различие понятий «эустресс» и «дистресс».
5. Значение теории Г. Селье в развитии психологических концепций изучения стресса.

### ***Тематика рефератов:***

1. Психологический стресс: понятие, категориальный аппарат, основные феномены.
2. Роль когнитивной оценки угрозы в процессе развития стресса. Концепция психологического стресса Лазаруса.
3. Психологические детерминанты развития стрессовой реакции.
4. Основные субсиндромы проявлений стресса

### ***Проектная работа:***

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВГУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

**Структура программы:** во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса.**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Стресс и поведение человека. Различение понятий стресса и стрессора.
2. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности.
3. Комплексный подход к анализу проявлений стресса
4. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.
5. Понятия физиологического и психологического стресса.

### **Типовые материалы тестирования:**

(Полные материалы имеются на кафедре психологии)

1. Стресс начинается со стадии:
  - а. адаптации;
  - б. тревоги;
  - в. резистентности;
  - г. истощения.
2. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы:
  - а. щитовидная железа;
  - б. поджелудочная железа;
  - в. мозговое вещество надпочечники;
  - г. корковое вещество надпочечники.
3. Способствует переходу стресса в дистресс:
  - а. положительный эмоциональный фон;
  - б. наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
  - в. опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - г. негативный прогноз на будущее.

### **Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса.**

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. Экологический подход к изучению стресса.
2. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека (трансактный подход, когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса).
3. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности.
4. Регуляторный подход к изучению стресса (Д. Бродбент, А. Леонова).
5. Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

#### **Тематика рефератов:**

1. Классификация методов нейтрализации стресса.
2. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили совладающего поведения (модель С. Хобфолла).
3. Методы оценки стрессовых состояний.
4. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.

#### **Проектная работа:**

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

**Структура программы:** во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В

случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 5. Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Современные технологии управления стрессами.
2. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.
3. Индивидуальный профиль стресса.
4. Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.
5. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

#### ***Тематика рефератов:***

1. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
2. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
3. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
4. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

#### **Проектная работа:**

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

**Структура программы:** во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 6. Методы профилактики и коррекции стресса.**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.
2. Примеры методов устранения причин развития стресса - объектная парадигма (режимы труда и отдыха, тайм-менеджмент, формирование условий для здорового образа жизни и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

3. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.

4. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции (примеры их использования в практических условиях).

5. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

*Типовые материалы тестирования:*

**(Полные материалы имеются на кафедре психологии)**

1. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:

- а. физиологической концепции;
- б. биохимической концепции;
- в. психоаналитической концепции;
- г. когнитивной концепции;
- д. информационной концепции.

2. Основатель аутогенной тренировки:

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

3. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

- а. аутогенной тренировки;
- б. медитации;
- в. визуализации;
- г. активное слушание.

### **Шкала оценивания**

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре над проектом, результаты текущих тестов, тест и ответы на вопросы на зачете.

Максимальное количество баллов -100.

Оценочный критерий:

Меньше 60 баллов – не зачтено.

От 60 до 100 баллов – зачтено.

<b>№</b>	<b>Оцениваемый компонент программы</b>	<b>Максимальный вес в итоговой оценке</b>
1	Опрос первый (тест)	10
2	Опрос второй (тест)	10
3	Участие в проектной работе	30
4.	Проведение программы социально-психологического тренинга	20
5	Тестирование на зачете	10
6	Устный ответ на зачете	20

### **Оценочная шкала проектной работы**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке проектной работы во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке проектной работы является демонстрация

основных теоретических положений и практических навыков в рамках осваиваемой компетенции.

При оценивании результатов проектной работы используется следующая шкала оценок:

### Оценочная пятибалльная шкала

Балл	Название оценки	Описание
5	<b>Отлично 90-100</b>	<p>Оценка соответствует оптимальной выраженности компетенции в целом, высокому уровню развития умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> <li>- предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции;</li> <li>- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;</li> <li>- способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы;</li> <li>- владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений.</li> </ul> <p>Это позволяет успешно выполнять задачи, обусловленные спецификой деятельности. Развитие компетенции может быть продолжено самостоятельно.</p>
4	<b>Хорошо 75-89</b>	<p>Оценка соответствует достаточно высокому развитию умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> <li>- предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции;</li> <li>- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;</li> <li>- способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы;</li> <li>- владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений.</li> </ul> <p>Это позволяет успешно выполнять задачи, обусловленные спецификой деятельности. Развитие компетенции может быть продолжено самостоятельно.</p>
3	<b>Удовлетворительно 60-74</b>	<p>Оценка свидетельствует о допустимом уровне умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> <li>- предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции;</li> <li>- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;</li> <li>- способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы;</li> <li>- владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений.</li> </ul> <p>Это может компенсироваться опытом конкретной деятельности. Компетенция может быть развита при помощи внешнего специального обучения.</p>

<b>2</b>	<b>Неудовлетворительно 30-59</b>	<p>Оценка свидетельствует о частичном наличии умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> <li>- предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции;</li> <li>- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;</li> <li>- способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы;</li> <li>- владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений.</li> </ul> <p>Проявляющихся не систематически либо на низком уровне. Существует возможность развить компетенцию при условии внешнего комплексного обучения.</p>
<b>1</b>	<b>Плохо 0-30</b>	<p>Оценка означает отсутствие практических умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> <li>- предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции;</li> <li>- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;</li> <li>- способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы;</li> <li>- владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений.</li> </ul> <p>Нет личностной предрасположенности к формированию компетенции. Нецелесообразно (долго, дорого) развивать данную компетенцию до уровня её практического применения.</p>

### **Оценочная шкала тестирования**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\%,$$

где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования;

B – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста;

O – общее количество вопросов в тесте.

### **Оценочная шкала устного опроса**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проведении устного опроса является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, точное понимание того, как применять полученные знания на практике, верное описание базовых техник психологической регуляции эмоционального состояния (собственного и клиента).

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100%-90%	<p>Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предоставляет информацию о базовых навыках саморегуляции;</li> <li>- выявлены системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях;</li> <li>- верно описывает базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> </ul>
----------	---

	- логично анализирует условия и факторы, способствующие развитию стресса.
89%- 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции: - предоставляет основную информацию о простейших навыках саморегуляции; - способен выявить отдельные системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; - верно описывает большинство базовых техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - анализирует основные условия и факторы, способствующие развитию стресса.
74% - 60%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции: - предоставляет информацию о простейших навыках саморегуляции; - выявлены системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; - верно описывает одна техника психологической саморегуляции и управления стрессом; - знает некоторые условия и факторы, способствующие развитию стресса.
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции: - не предоставляет информацию о простейших навыках саморегуляции; - не выявлены системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; - неверно описывает базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - не способен анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса.

### Оценочная шкала проверки реферата

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке реферата во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке реферата является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100%-90%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.
89%- 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.
74% - 60%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.

## 5.Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

### 5.1 Методы проведения экзамена (зачета).

Зачет проводится с применением следующих методов: метод устного опроса по вопросам из перечня примерных вопросов

### 5.2 Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Промежуточный (ключевой) индикатор оценивания	Критерий оценивания
ОПК-8.5 Способность применять методы психологической саморегуляции, психопрофилактики и управления	- применяет базовые техники психологической саморегуляции; - использует навыки стресс-менеджмента как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям (клиентам) организует мероприятия по психологии стресса для военных и (или) сотрудников профильных организаций	Уместно применены базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;. Применяет навыки



стрессом		стресс-менеджмента как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям (клиентам)
ОПК-9.2 Способность применять методы психологической саморегуляции, психопрофилактики и управления стрессом для улучшения психологического климата в коллективе в целях оптимизации служебной деятельности	- использует психологические методики снятия стресса в работе с трудовыми коллективами разрабатывает программы по психопрофилактике стресса у персонала	Уместно применены базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;. Применяет навыки стресс-менеджмента как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям (клиентам)

**Типовые оценочные средства**  
(Полные материалы на кафедре )

**1 этап. Проектная работа. Разработка и проведение программы социально-психологического тренинга**

**2 этап. Материалы тестирования (проводится на последнем занятии):**

1. Способствует переходу стресса в эустресс:
  - а. чрезмерная сила стресса;
  - б. большая продолжительность стрессорного воздействия;
  - в. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
  - г. недостаток нужной информации.
2. У биологического и психологического стресса общее:
  - а. участие гормонов надпочечников;
  - б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
  - г. «размытые» временные рамки.
3. Примером «психологического» стресса является:
  - а. воспалительная реакция после ожога;
  - б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г. травма, связанная с падением.

**3 этап. Вопросы для устного опроса**

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Особенности психологического стресса.
5. Поведенческие признаки стресса.
6. Интеллектуальные признаки стресса.
7. Физиологические признаки стресса.

8. Эмоциональные признаки стресса.
9. Объективные методы оценки уровня стресса.
10. Субъективные методы оценки уровня стресса.
11. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
12. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
13. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
14. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
15. Объективные причины возникновения психологического стресса.
16. Общие закономерности профессиональных стрессов.
17. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
18. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
19. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
20. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
21. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
22. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
23. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
24. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
25. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.

## **6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Максимально значимым элементом в работе является разработка программы социально-психологического тренинга и эффективное взаимодействие с членами учебной группы, самостоятельная работа над проектом. Рекомендуется при организации самостоятельной работы и работы над проектом работать с пособием: Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. - 256 с. - (Учебное пособие). Питер. 2012

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости).

Требования к объему: не более 15 страниц. Оформление: Шрифт TimesNewRoman, 12 шрифт, 1,5 интервала, 1,5 см абзацный отступ. Оригинальность по системе Антиплагиат.ВУЗ – не менее 60 процентов.

### **Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины**

#### **Структура времени, необходимого на изучение дисциплины**

Форма изучения дисциплины	Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, %
Изучение литературы, рекомендованной в учебной программе	40
Решение задач, практических упражнений и	40

ситуационных примеров	
Изучение тем, выносимых на самостоятельное рассмотрение	20
Итого	100

### Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости). Требования к оформлению рефератов: шрифт – 14, поля – по 2 см, интервал – 1, объем – не менее 10 стр.

### Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины

#### Структура времени, необходимого на изучение дисциплины

Форма изучения дисциплины	Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, %
Изучение литературы, рекомендованной в учебной программе	40
Решение задач, практических упражнений и ситуационных примеров	40
Изучение тем, выносимых на самостоятельное рассмотрение	20
Итого	100

### Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию

Основной целью практического (семинарского) занятия является проверка глубины понимания студентом изучаемой темы, учебного материала и умения изложить его содержание ясным и четким языком, развитие самостоятельного мышления и творческой активности у студента, умения решать практические задачи. На практических (семинарских) занятиях предполагается рассматривать наиболее важные, существенные, сложные вопросы которые, наиболее трудно усваиваются студентами. При этом готовиться к практическому (семинарскому) занятию всегда нужно заранее. Подготовка к практическому (семинарскому) занятию включает в себя следующее:

- обязательное ознакомление с вопросами для устного опроса,
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания рекомендованных нормативных правовых актов;
- работа с основными терминами (рекомендуется их выучить);
- изучение дополнительной литературы по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре;
- формулирование своего мнения по каждому вопросу и аргументированное его обоснование;
- запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросов, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- обращение за консультацией к преподавателю.

### **Рекомендации по изучению методических материалов**

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В разделе, посвященном методическим рекомендациям по изучению дисциплины, приводятся советы по планированию и организации необходимого для изучения дисциплины времени, описание последовательности действий студента («сценарий изучения дисциплины»), рекомендации по работе с литературой, советы по подготовке к экзамену и разъяснения по поводу работы с тестовой системой курса и над домашними заданиями. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать экзамен. В разделе, содержащем учебно-методические материалы дисциплины, содержание практических занятий по дисциплине. Неотъемлемым элементом учебного процесса является самостоятельная работа студента. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание рефератов, решение задач, исследовательская работа.

Задания для самостоятельной работы включают в себя комплекс аналитических заданий выполнение, которых, предполагает тщательное изучение научной и учебной литературы, периодических изданий, а также законодательных и нормативных документов предлагаемых в п.6 «Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине». Задания предоставляются на проверку в печатном виде.

### **Рекомендации по работе с литературой**

При изучении курса учебной дисциплины особое внимание следует обратить на рекомендуемую основную и дополнительную литературу.

Важным элементом подготовки к семинару является глубокое изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по теме занятия, а также первоисточников. При этом полезно прочитанную литературу законспектировать. Конспект должен отвечать трем требованиям: быть содержательным, по возможности кратким и правильно оформленным.

Содержательным его следует считать в том случае, если он передает все основные мысли авторов в целостном виде. Изложить текст кратко – это значит передать содержание книги, статьи в значительной мере своими словами. При этом следует придерживаться правила - записывать мысль автора работы лишь после того, как она хорошо понята. В таком случае поставленная цель будет достигнута. Цитировать авторов изучаемых работ (с обязательной ссылкой на источник) следует в тех случаях, если надо записывать очень важное определение или положение, обобщающий вывод.

Важно и внешнее оформление конспекта. В его начале надо указать тему семинара, дату написания, названия литературных источников, которые будут законспектированы.

Глубокая самостоятельная работа над ними обеспечит успешное усвоение изучаемой дисциплины.

Одним из важнейших средств серьезного овладения теорией является **конспектирование первоисточников**.

Для составления конспекта рекомендуется сначала прочитать работу целиком, чтобы уяснить ее общий смысл и содержание. При этом можно сделать пометки о ее структуре, об основных положениях, выводах, надо стараться отличать в тексте основное от второстепенного, выводы от аргументов и доказательств. Если есть непонятные слова, надо в энциклопедическом словаре найти, что это слово обозначает. Закончив чтение (параграфа, главы, статьи) надо задать себе вопросы такого рода: В чем главная мысль? Каковы основные звенья доказательства ее? Что вытекает из утверждений автора? Как это согласуется с тем, что уже знаете о прочитанном из других источников?

Ясность и отчетливость восприятия текста зависит от многого: от сосредоточенности студента, от техники чтения, от настойчивости, от яркости воображения, от техники фиксирования прочитанного, наконец, от эрудиции – общей и в конкретно рассматриваемой проблеме.

Результатом первоначального чтения должен быть простой **план текста и четкое представление о неясных местах**, отмеченных в книге. После предварительного ознакомления, при повторном чтении следует **выделить основные мысли автора** и их развитие в произведении, обратить внимание на обоснование отдельных положений, на методы и формы доказательства, наиболее яркие примеры. В ходе этой работы окончательно отбирается материал для записи и определяется ее вид: **план, тезисы, конспект**.

План это краткий, последовательный перечень основных мыслей автора. Запись прочитанного в виде тезисов – значит выявить и записать опорные мысли текста. Разница между планом и тезисами заключается в следующем: в плане мысль называется (ставь всегда вопрос: о чем говорится?), в тезисах – формулируется – (что именно об этом говорится?). Запись опорных мыслей текста важна, но полного представления о прочитанном на основании подобной записи не составишь. Важно осмыслить, как автор доказывает свою мысль, как убеждает в истинности своих выводов. Так возникает конспект. Форма записи, как мы уже отметили, усложняется в зависимости от целей работы: план – о чем?; тезисы – о чем? что именно?; конспект – о чем? что именно? как? Конспект это краткое последовательное изложение содержания. Основу его составляет план, тезисы и выписки. Недостатки конспектирования: многословие, цитирование не основных, а связующих мыслей, стремление сохранить стилистическую связанность текста в ущерб его логической стройности. Приступать к конспектированию необходимо тогда, когда сложились навыки составления записи в виде развернутого подробного плана.

Форма записи при конспектировании требует особого внимания: важно, чтобы собственные утверждения, размышления над прочитанным, четко отделялись при записи. Разумнее выносить свои пометки на широкие поля, записывать на них дополнительные справочные данные, помогающие усвоению текста (дата события, упомянутого авторами; сведения о лице, названном в книге; точное содержание термина). Если конспектируется текст внушительного объема, необходимо указывать страницы книги, которые охватывает та или иная часть конспекта.

Для удобства пользования своими записями важно озаглавить крупные части конспекта, подчеркивая **заголовки**. Следует помнить о назначении красной строки, стремиться к четкой графике записей - уступами, колонками. Излагать главные мысли автора и их систему аргументов - необходимо преимущественно своими словами, перерабатывая таким образом информацию, – так проходит уяснение ее сути. Мысль, фразы, понятия в

контексте, могут приобрести более пространное изложение в записи. Но текст оригинала свертывается, и студент, отрабатывая логическое мышление, учиться выделять главное и обобщать однотипные суждения, однородные факты. Кроме того, делая записи своими словами, обобщая, студент учится письменной речи.

Знание общей стратегии чтения, техники составления плана и тезисов определяет и технологию конспектирования

- Внимательно читать текст, попутно отмечая непонятные места, незнакомые термины и понятия. **Выписать на поля** значение отмеченных понятий.

- При первом чтении текста необходимо составить его **простой план**, последовательный перечень основных мыслей автора.

- При повторном чтении текста выделять **систему доказательств** основных положений работы автора.

- Заключительный этап работы с текстом состоит в осмыслении ранее отмеченных мест и их краткой последовательной записи.

- При конспектировании нужно стремиться **выразить мысль автора своими словами**, это помогает более глубокому усвоению текста.

- В рамках работы над первоисточником важен умелый **отбор цитат**. Необходимо учитывать, насколько ярко, оригинально, сжато изложена мысль. Цитировать необходимо те суждения, на которые впоследствии возможна ссылка как на авторитетное изложение мнения, вывода по тому или иному вопросу.

Конспектировать целесообразно не на отдельном листе, а в общей тетради на одной странице листа. Обратная сторона листа может быть использована для дополнений, необходимость которых выяснится в дальнейшем. При конспектировании литературы следует оставить широкие поля, чтобы записать на них план конспекта. Поля могут быть использованы также для записи своих замечаний, дополнений, вопросов. При выступлении на семинаре студент может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Все участники занятия внимательно слушают выступления товарищей по группе, отмечают спорные или ошибочные положения в них, вносят поправки, представляют свои решения и обоснования обсуждаемых проблем.

В конце семинара, когда преподаватель занятия подводит итоги, студенты с учетом рекомендаций преподавателя и выступлений сокурсников, дополняют или исправляют свои конспекты.

#### Рекомендации для подготовки к экзамену

При подготовке к экзамену студент внимательно просматривает вопросы, предусмотренные рабочей программой, и знакомится с рекомендованной основной литературой. Основой для сдачи экзамена студентом является изучение конспектов лекций, прослушанных в течение семестра, информация, полученная в результате самостоятельной работы в течение семестра.

#### Структура времени, необходимого на изучение дисциплины

Форма изучения дисциплины	Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, %
Изучение литературы, подготовка эссе	40
Подготовка проектов	40
Изучение тем, выносимых на самостоятельное рассмотрение	20
Итого	100

## 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

### **7.1. Основная литература.**

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469940>

2. Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — 142 с. — ISBN 978-5-9293-2666-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173654>

### **7.2. Дополнительная литература.**

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472257>

2. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса : монография / Л. А. Китаев-Смык. — Москва : Академический Проект, 2020. — 943 с. — ISBN 978-5-8291-2733-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/132371>

3. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476231>

### **7.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

1. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476473>

### **7.4. Нормативные правовые документы.**

ISO 9001:2008 Системы менеджмента качества. Требования. URL: <http://www.internet-law.ru/gosts/gost/47856/> (Открытый доступ).

### **7.5. Интернет-ресурсы.**

1. ЭБСIPRbooks <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>
2. ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
3. ЭБС Лань <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html#>
4. Сайт Российского психологического общества <http://www.psyru.ru/> (открытый доступ)
5. Психологическая газета – регулярное электронное издание <http://psy.su/> (открытый доступ)
6. Российская психология – информационно-аналитический портал <http://rospsy.ru> (открытый доступ)
7. Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/> (открытый доступ)
8. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/> (открытый доступ)
9. Сайт «Экзистенциальная и гуманистическая психология» <http://hpsy.ru> (открытый доступ)



## **8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал  
Факультет государственного и муниципального управления  
Кафедра социологии, общей и юридической психологии

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол №2 от 23.09.2021 г.

**ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА  
Психология служебной деятельности**

---

*(НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)*

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
Б1.О.26 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

*(КОД И НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)*

37.05.02 Психология служебной деятельности

---

*(код, наименование направления подготовки (специальности))*

*Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности  
очная*

---

*(форма(ы) обучения)*

Год набора - 2022

Волгоград, 2021 г.

(Полные материалы на кафедре )

### **1 этап. Проектная работа. Разработка и проведение программы социально-психологического тренинга**

#### **2 этап. Материалы тестирования (проводится на последнем занятии):**

1. Способствует переходу стресса в эустресс:
  - а. чрезмерная сила стресса;
  - б. большая продолжительность стрессорного воздействия;
  - в. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
  - г. недостаток нужной информации.
2. У биологического и психологического стресса общее:
  - а. участие гормонов надпочечников;
  - б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
  - г. «размытые» временные рамки.
3. Примером «психологического» стресса является:
  - а. воспалительная реакция после ожога;
  - б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г. травма, связанная с падением.

#### **3 этап. Вопросы для устного опроса**

26. Проблема стресса в биологии и медицине.
27. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
28. Гормональные и физиологические проявления стресса.
29. Особенности психологического стресса.
30. Поведенческие признаки стресса.
31. Интеллектуальные признаки стресса.
32. Физиологические признаки стресса.
33. Эмоциональные признаки стресса.
34. Объективные методы оценки уровня стресса.
35. Субъективные методы оценки уровня стресса.
36. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
37. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
38. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
39. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
40. Объективные причины возникновения психологического стресса.
41. Общие закономерности профессиональных стрессов.
42. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
43. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
44. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
45. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
46. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
47. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
48. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
49. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.

## 50. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.

### **Тема 1. Стресс и проблема адаптации.**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Социально-психологические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах.
2. Стресс и здоровье человека.
3. Понятие психического здоровья.
4. Болезни стрессовой этиологии и формы личностной дезадаптации..
5. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

#### ***Тематика рефератов***

1. Понятие о стрессе как общем адаптационном синдроме.
2. Эустресс и дистресс.
3. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.
4. Биологический, психологический и эмоциональный стресс.
5. Теоретические модели развития стресса (Гринберг, Щербатых).

#### ***Проектная работа:***

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

**Структура программы:** во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.
2. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье.
3. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
4. Различие понятий «эустресс» и «дистресс».
5. Значение теории Г. Селье в развитии психологических концепций изучения стресса.

#### ***Тематика рефератов:***

1. Психологический стресс: понятие, категориальный аппарат, основные феномены.

2. Роль когнитивной оценки угрозы в процессе развития стресса. Концепция психологического стресса Лазаруса.
3. Психологические детерминанты развития стрессовой реакции.
4. Основные субсиндромы проявлений стресса

**Проектная работа:**

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

**Структура программы:** во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

**Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса.**

**Вопросы для устного опроса:**

1. Стресс и поведение человека. Различение понятий стресса и стрессора.
2. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности.
3. Комплексный подход к анализу проявлений стресса
4. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.
5. Понятия физиологического и психологического стресса.

**Типовые материалы тестирования:**

(Полные материалы имеются на кафедре психологии)

1. Стресс начинается со стадии:
  - а. адаптации;
  - б. тревоги;
  - в. резистентности;
  - г. истощения.
2. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы:
  - а. щитовидная железа;
  - б. поджелудочная железа;
  - в. мозговое вещество надпочечники;
  - г. корковое вещество надпочечники.
3. Способствует переходу стресса в дистресс:
  - а. положительный эмоциональный фон;
  - б. наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
  - в. опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - г. негативный прогноз на будущее.

#### **Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса.**

##### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Экологический подход к изучению стресса.
2. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека (трансактный подход, когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса).
3. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности.
4. Регуляторный подход к изучению стресса (Д. Бродбент, А. Леонова).
5. Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

##### ***Тематика рефератов:***

1. Классификация методов нейтрализации стресса.
2. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили совладающего поведения (модель С. Хобфолла).
3. Методы оценки стрессовых состояний.
4. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.

##### ***Проектная работа:***

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

**Структура программы:** во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

#### **Тема 5. Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.**

##### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Современные технологии управления стрессами.
2. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.
3. Индивидуальный профиль стресса.
4. Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.
5. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

##### ***Тематика рефератов:***

1. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.

2. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
3. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
4. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

#### **Проектная работа:**

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

**Структура программы:** во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 6. Методы профилактики и коррекции стресса.**

#### **Вопросы для устного опроса:**

1. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.
2. Примеры методов устранения причин развития стресса - объектная парадигма (режимы труда и отдыха, тайм-менеджмент, формирование условий для здорового образа жизни и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).
3. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
4. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции (примеры их использования в практических условиях).
5. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

#### **Промежуточный тест 1.**

1. Стресс начинается со стадии:
  - а. адаптации;
  - б. тревоги;
  - в. резистентности;
  - г. истощения.
2. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы:
  - а. щитовидная железа;

- б. поджелудочная железа;
  - в. мозговое вещество надпочечники;
  - г. корковое вещество надпочечники.
3. Способствует переходу стресса в дистресс:
- а. положительный эмоциональный фон;
  - б. наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
  - в. опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - г. негативный прогноз на будущее.
4. Способствует переходу стресса в эустресс:
- а. чрезмерная сила стресса;
  - б. большая продолжительность стрессорного воздействия;
  - в. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
  - г. недостаток нужной информации.
5. У биологического и психологического стресса общее:
- а. участие гормонов надпочечников;
  - б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
  - г. «размытые» временные рамки.
6. Примером «психологического» стресса является:
- а. воспалительная реакция после ожога;
  - б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г. травма, связанная с падением.
7. Нарушение концентрации внимания относится к форме проявления стресса:
- а. к поведенческой;
  - б. к эмоциональной;
  - в. к интеллектуальной;
  - г. к физиологической.
8. Головная боль относится к форме проявления стресса:
- а. к поведенческой;
  - б. к эмоциональной;
  - в. к интеллектуальной;
  - г. к физиологической.
9. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к:
- а. изменению общего эмоционального фона;
  - б. выраженным негативным эмоциональным реакциям;
  - в. изменениям в характере;
  - г. невротическим состояниям.
10. Показатель 57 баллов по методике Ч.Спилбергера относится к уровню ситуативной тревожности:
- а. к низкому;
  - б. к среднему;
  - в. к высокому;
  - г. к сверхвысокому.
11. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса:
- а. мысли;
  - б. действия;
  - в. чувства;
  - г. последствия.
12. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии:
- а. тревоги;



- б. адаптации;
- в. истощения;
- г. на любой из перечисленных.

13. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса:

- а. слабый и короткий;
- б. слабый и длительный;
- в. сильный и короткий;
- г. нет верного ответа.

14 Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:

- а. уровень самооценки;
- б. характер человека;
- в. направленность психики;
- г. характер протекания беременности у матери.

15. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:

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

16. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится:

- а. ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б. общественный статус;
- в. условия труда;
- г. установки и ценности человека.

17. Позже всего формируется элемент, влияющий на развитие стресса:

- а. наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б. характер протекания беременности у матери;
- в. черты личности;
- г. тип высшей нервной деятельности.

18. Люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу) – это:

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

19. На уровень сензитивности человека напрямую не влияет:

- а. чувствительность рецепторов;
- б. тип высшей нервной деятельности;
- в. легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г. особенность процессов мышления;
- д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.

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

- а. стресса;

- б. внутреннего конфликта;
- в. депрессии;
- г. все ответы верны.

**Ответы на вопросы теста:** 1 б, 2 г, 3 г, 4 в, 5 а, 6 в, 7 в, 8 г, 9 в, 10 в, 11 г, 12 в, 13 б, 14 а, 15 б, 16 г, 17 в, 18 а, 19 г, 20 г.

### Промежуточный тест 2.

1. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:

- а. физиологической концепции;
- б. биохимической концепции;
- в. психоаналитической концепции;
- г. когнитивной концепции;
- д. информационной концепции.

2. Аутотренинг относится к \_\_\_\_\_ группе антистрессорного воздействия:

- а. к физической;
- б. к физиологической;
- в. к биохимической;
- г. к психологической.

3. Алкоголь относится к \_\_\_\_\_ группе антистрессорного воздействия:

- а. к физической;
- б. к физиологической;
- в. к биохимической;
- г. к психологической.

4. Массаж относится к \_\_\_\_\_ группе антистрессорного воздействия:

- а. к физической;
- б. к физиологической;
- в. к биохимической;
- г. к психологической.

5. Биологическая обратная связь относится к:

- а. к методам самопомощи;
- б. к методам, требующим участия другого человека;
- в. к техническим методам;
- г. все ответы верны.

6. Основатель аутогенной тренировки:

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

7. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

- а. аутогенной тренировки;
- б. медитации;
- в. визуализации;
- г. активное слушание.

8. Теорию о роли адреналина как гормона тревоги в приспособлении организма к состояниям, вызванным страхом, борьбой и опасностью сформулировал:

- а. Кеннон;
- б. Эйлер;
- в. Селье;
- г. Павлов.

9. Теория функциональных систем была предложена:

- а. П.К. Анохиным;
- б. Кеноном;
- в. Эйлером;
- г. Селье.

10. Тормозное состояние в коре головного мозга, биологически необходимое для предотвращения истощения организма — это начальные признаки ...

- а. утомления;
- б. истощения;
- в. адаптации;
- г. все ответы верны.

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

- а. истощения;
- б. утомления;
- в. адаптации;
- г. нет верного ответа.

12. Уменьшение числа стрессоров и их интенсивности — это:

- а. изменение ситуации;
- б. изменение отношения;
- в. изменение реакции;
- г. все ответы верны.

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

- а. Эйлер;
- б. Селье;
- в. Павлов;
- г. Кенон.

14. Частный случай психологического стресса, вызывающийся сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций — это стресс ...

- а. эмоциональный;
- б. психологический;
- в. биологический;
- г. физиологический.

15. Широкий круг явлений от неблагоприятных воздействий на организм до благоприятных и неблагоприятных реакций организма как при сильных, экстремальных, так и обычных для него воздействиях в современной литературе обозначают термином:

- а. стресс;
- б. адаптация;

- в. дистресс;
- г. все ответы верны.

16. Язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце относятся к \_\_\_\_\_ проявлениям стресса на рабочем месте.

- а. физиологическим;
- б. психологическим;
- в. биологическим;
- г. не относятся к проявлениям стресса.

17. «Болезни стресса» Г. Селье называл:

- а. «Болезнями адаптации»;
- б. «Болезнями истощения»;
- в. «Болезнями психики»;
- г. все ответы верны.

18. Автором концепции преодоления стресса является:

- а. Лазарус ;
- б. Вейтц;
- в. Селье;
- г. Павлов.

19. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, — это:

- а. адаптация;
- б. активизация;
- в. истощение;
- г. нет правильного ответа

20. Агрессивное состояние связано с выделением

- а. норадреналина;
- б. адреналина;
- в. окситоцина;
- г. все ответы верны.

Ответы на вопросы теста: 1 а, 2 г, 3 в, 4 б, 5 а, 6 а, 7 г, 8 а, 9 а, 10 а, 11 а, 12 а, 13 а, 14 а, 15 а, 16 а, 17 а, 18 а, 19 а, 20 а.

### **Итоговый тест по дисциплине**

1. Стресс начинается со стадии:

- а. адаптации;
- б. тревоги;
- в. резистентности;
- г. истощения.

2. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы:

- а. щитовидная железа;
- б. поджелудочная железа;
- в. мозговое вещество надпочечники;
- г. корковое вещество надпочечники.

3. Способствует переходу стресса в дистресс:

- а. положительный эмоциональный фон;
- б. наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;

- в. опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - г. негативный прогноз на будущее.
4. Способствует переходу стресса в эустресс:
- а. чрезмерная сила стресса;
  - б. большая продолжительность стрессорного воздействия;
  - в. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
  - г. недостаток нужной информации.
5. У биологического и психологического стресса общее:
- а. участие гормонов надпочечников;
  - б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
  - г. «размытые» временные рамки.
6. Примером «психологического» стресса является:
- а. воспалительная реакция после ожога;
  - б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г. травма, связанная с падением.
7. Нарушение концентрации внимания относится к форме проявления стресса:
- а. к поведенческой;
  - б. к эмоциональной;
  - в. к интеллектуальной;
  - г. к физиологической.
8. Головная боль относится к форме проявления стресса:
- а. к поведенческой;
  - б. к эмоциональной;
  - в. к интеллектуальной;
  - г. к физиологической.
9. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к:
- а. изменению общего эмоционального фона;
  - б. выраженным негативным эмоциональным реакциям;
  - в. изменениям в характере;
  - г. невротическим состояниям.
10. Показатель 57 баллов по методике Ч.Спилбергера относятся к уровню ситуативной тревожности:
- а. к низкому;
  - б. к среднему;
  - в. к высокому;
  - г. к сверхвысокому.
11. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса:
- а. мысли;
  - б. действия;
  - в. чувства;
  - г. последствия.
12. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии:
- а. тревоги;
  - б. адаптации;
  - в. истощения;
  - г. на любой из перечисленных.
13. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса:

- а. слабый и короткий;
- б. слабый и длительный;
- в. сильный и короткий;
- г. нет верного ответа.

14 Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:

- а. уровень самооценки;
- б. характер человека;
- в. направленность психики;
- г. характер протекания беременности у матери.

15. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:

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

16. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится:

- а. ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б. общественный статус;
- в. условия труда;
- г. установки и ценности человека.

17. Позже всего формируется элемент, влияющий на развитие стресса:

- а. наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б. характер протекания беременности у матери;
- в. черты личности;
- г. тип высшей нервной деятельности.

18. Люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу) – это:

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

19. На уровень сензитивности человека напрямую не влияет:

- а. чувствительность рецепторов;
- б. тип высшей нервной деятельности;
- в. легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г. особенность процессов мышления;
- д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.

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

- а. стресса;
- б. внутреннего конфликта;
- в. депрессии;
- г. все ответы верны.

21. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:

- а. физиологической концепции;
- б. биохимической концепции;
- в. психоаналитической концепции;
- г. когнитивной концепции;
- д. информационной концепции.

22. Аутотренинг относится к \_\_\_\_\_ группе антистрессорного воздействия:

- а. к физической;
- б. к физиологической;
- в. к биохимической;
- г. к психологической.

23. Алкоголь относится к \_\_\_\_\_ группе антистрессорного воздействия:

- а. к физической;
- б. к физиологической;
- в. к биохимической;
- г. к психологической.

24. Массаж относится к \_\_\_\_\_ группе антистрессорного воздействия:

- а. к физической;
- б. к физиологической;
- в. к биохимической;
- г. к психологической.

25. Биологическая обратная связь относится к:

- а. к методам самопомощи;
- б. к методам, требующим участия другого человека;
- в. к техническим методам;
- г. все ответы верны.

26. Основатель аутогенной тренировки:

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

27. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

- а. аутогенной тренировки;
- б. медитации;
- в. визуализации;
- г. активное слушание.

28. Теорию о роли адреналина как гормона тревоги в приспособлении организма к состояниям, вызванным страхом, борьбой и опасностью сформулировал:

- а. Кеннон;
- б. Эйлер;
- в. Селье;
- г. Павлов.

29. Теория функциональных систем была предложена:

- а. П.К. Анохиным;
- б. Кеноном;
- в. Эйлером;

г. Селье.

30. Тормозное состояние в коре головного мозга, биологически необходимое для предотвращения истощения организма — это начальные признаки ...

- а. утомления;
- б. истощения;
- в. адаптации;

г. все ответы верны.

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

- а. истощения;
- б. утомления;
- в. адаптации;

г. нет верного ответа.

32. Уменьшение числа стрессоров и их интенсивности — это:

- а. изменение ситуации;
- б. изменение отношения;
- в. изменение реакции;

г. все ответы верны.

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

- а. Эйлер;
- б. Селье;
- в. Павлов;
- г. Кенон.

34. Частный случай психологического стресса, вызывающийся сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций — это стресс ...

- а. эмоциональный;
- б. психологический;
- в. биологический;
- г. физиологический.

35. Широкий круг явлений от неблагоприятных воздействий на организм до благоприятных и неблагоприятных реакций организма как при сильных, экстремальных, так и обычных для него воздействиях в современной литературе обозначают термином:

- а. стресс;
- б. адаптация;
- в. дистресс;

г. все ответы верны.

36. Язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце относятся к \_\_\_\_\_ проявлениям стресса на рабочем месте.

- а. физиологическим;
- б. психологическим;
- в. биологическим;

г. не относятся к проявлениям стресса.

37. «Болезни стресса» Г. Селье называл:

- а. «Болезнями адаптации»;
- б. «Болезнями истощения»;
- в. «Болезнями психики»;

г. все ответы верны.



38. Автором концепции преодоления стресса является:

- а. Лазарус ;
- б. Вейтц;
- в. Селье;
- г. Павлов.

39. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, — это:

- а. адаптация;
- б. активизация;
- в. истощение;
- г. нет правильного ответа

40. Агрессивное состояние связано с выделением

- а. норадреналина;
- б. адреналина;
- в. окситоцина;
- г. все ответы верны.

**Ответы на вопросы теста:** 1 б, 2 г, 3 г, 4 в, 5 а, 6 в, 7 в, 8 г, 9 в, 10 в, 11 г, 12 в, 13 б, 14 а, 15 б, 16 г, 17 в, 18 а, 19 г, 20 г, 21 а, 22 г, 23 в, 24 б, 25 а, 26 а, 27 г, 28 а, 29 а, 30 а, 31 а, 32 а, 33 а, 34 а, 35 а, 36 а, 37 а, 38 а, 39 а, 40 а.