

**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 24.09.2024 г.

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Психологическое консультирование

(наименование образовательной программы)

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

Б1.В.13 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

*(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)
по направлению подготовки*

37.03.01 «Психология»

Очная

форма(ы) обучения

Год набора – 2025 г.

Волгоград, 2024 г.

Автор(ы)-составитель(и):

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры социологии, общей и юридической психологии Т.И. Забродина

Заведующий кафедрой социологии, общей и юридической психологии,
доктор социологических наук, доцент А.Л. Кузеванова

РПД Б1.В.13 Психология стресса одобрена на заседании кафедры социологии, общей и юридической психологии. Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

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 ОП ВО..... | 5 |
| 3. Содержание и структура дисциплины..... | 5 |
| 3.1. Структура дисциплины | 5 |
| 3.2. Содержание дисциплины..... | 6 |
| 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся | 9 |
| 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации..... | 9 |
| 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся | 9 |
| 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине..... | 13 |
| 5.1. Методы проведения экзамена..... | 13 |
| 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации | 13 |
| 6. Методические указания по освоению дисциплины..... | 18 |
| 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет | 19 |
| 7.1. Основная литература..... | 19 |
| 7.2. Дополнительная литература..... | 19 |
| 7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация | 19 |
| 7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы | 19 |
| 7.5. Иные источники..... | 20 |
| 8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы..... | 20 |

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

1.1. Осваиваемые компетенции

Дисциплина Б1.В.13 «Психология стресса» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|-----------------|---|--------------------------------|---|
| ПКс-1 | Способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности | ПКс-1.2. | Способность разрабатывать и реализовывать программы психологической адаптации и коррекции поведения в различных видах деятельности для предотвращения профессиональных рисков |

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

| ОТФ/ТФ | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения |
|---|--------------------------------|--|
| <p>Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп. Профессиональный стандарт психолога в социальной сфере (результаты форсайт-сессии от 01.03.2016, утв. протоколом кафедры психологии №11 от 04.03.2016 г.).</p> <p>Профессиональное действие: Организация мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.</p> | ПКс-1.2. | <p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знает основные теоретические подходы в изучении стресса; – знает современные технологии управления стрессами; – знает систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса. |
| | | <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умеет применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; |
| | | <p>на уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывает грамотные владеет навыками стресс-менеджмента, применимых как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям (клиентам). |

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.13 «Психология стресса» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, осваивается в 6 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 4 ЗЕ (144 часа).

Для эффективного усвоения курса студенты должны освоить представление о сущности психики и ее структуре, в том числе о физиологических основах функционирования психики 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», «Психология развития и возрастная психология», «Дифференциальная психология»), о психологическом консультировании и коррекции («Основы психологического консультирования»), о функционировании человека в различных условиях и ситуациях («Психология труда, инженерная психология и эргономика», «Психология безопасности»).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 38 часов (лекции – 18 часов, практические занятия – 18 часов, консультация – 2 часа) и на самостоятельную работу обучающихся – 70 часов, контроль – 36 часов.

Форма промежуточной аттестации – экзамен.

2. Содержание и структура дисциплины

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Объем дисциплины (модуля), час. | | | | | СР | Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации |
|-----------------------------|--|---------------------------------|---|----|-----------|-----|-----------|--|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | |
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | | |
| Очная форма обучения | | | | | | | | |
| Тема 1 | Стресс и проблема адаптации. | 14 | 2 | | 2 | | 12 | О,Р,ПР |
| Тема 2 | Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. | 18 | 2 | | 2 | | 12 | О, Р,ПР |
| Тема 3 | Поведенческие модели изучения стресса | 20 | 4 | | 4 | | 12 | О, Т |
| Тема 4 | Современные психологические подходы к изучению стресса. | 20 | 4 | | 4 | | 12 | О, Р,ПР |
| Тема 5 | Методология оценки и коррекции стрессовых состояний. | 20 | 4 | | 4 | | 12 | О,Р,ПР |
| Тема 6 | Методы профилактики и коррекции стресса | 14 | 2 | | 2 | | 10 | О, Т |
| Консультация | | 2 | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | | 36 | | | | | | Экзамен |
| Всего: | | 144 | 18 | | 18 | | 70 | 4 ЗЕ |

Примечание:

** формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), диспут (Д), отчет (От).*

*** формы промежуточной аттестации: экзамен (Экз).*

3.2 Содержание дисциплины (модуля)

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.В.13 «Психология стресса» выносятся следующие темы:

| № | Тема | Вопросы, выносимые на СРС | Очная форма |
|----------|--|---|--------------------|
| 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 изучения стресса. | Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью | О,Т, ПР |

| | | | |
|----|---|--|----------|
| | | 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

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

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.13 Психология стресса 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

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

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.

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.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Методы проведения экзамена

Зачет проводится в три этапа: 1 этап – представление отчетов, 2 этап – тестирование (на последнем занятии), 3 этап – устный опрос по вопросам из перечня примерных вопросов из п.5.2.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

| Компонент компетенции | Промежуточный / ключевой индикатор оценивания | Критерий оценивания |
|--|---|--|
| ПКс-1.2 Способность разрабатывать и реализовывать программы психологической адаптации и коррекции поведения в различных видах деятельности для предотвращения профессиональных рисков | Знает психологические и физиологические механизмы реагирования на стрессовые ситуации. Владеет техниками снятия стрессового напряжения. Разрабатывает программы предотвращения профессиональных рисков | Обосновывает основные теоретические подходы в изучении стресса, применяет современные технологии управления стрессами; определяет приемв и средства психопрофилактики и коррекции стресса. Владеет навыками стресс-менеджмента, применимых как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям (клиентам). |

Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

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.

Интегральная 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.

| № | Оцениваемый компонент программы | Максимальный вес в итоговой оценке |
|----|--|------------------------------------|
| 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 | Отлично 90-100 | Оценка соответствует оптимальной выраженности компетенции в целом, высокому уровню развития умений и навыков: - применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции; - реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом; - способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы; - владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений. Это позволяет успешно выполнять задачи, обусловленные спецификой деятельности. Развитие компетенции может быть продолжено самостоятельно. |

| | | |
|---|-------------------------------------|---|
| 4 | Хорошо 75-89 | <p>Оценка соответствует достаточно высокому развитию умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции; - реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом; - способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы; - владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений. <p>Это позволяет успешно выполнять задачи, обусловленные спецификой деятельности. Развитие компетенции может быть продолжено самостоятельно.</p> |
| 3 | Удовлетворительно 60-74 | <p>Оценка свидетельствует о допустимом уровне умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции; - реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом; - способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы; - владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений. <p>Это может компенсироваться опытом конкретной деятельности. Компетенция может быть развита при помощи внешнего специального обучения.</p> |
| 2 | Неудовлетворительно 30-59 | <p>Оценка свидетельствует о частичном наличии умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции; - реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом; - способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы; - владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений. <p>Проявляющихся не систематически либо на низком уровне. Существует возможность развить компетенцию при условии внешнего комплексного обучения.</p> |
| 1 | Плохо 0-30 | <p>Оценка означает отсутствие практических умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции; - реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом; - способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы; - владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений. <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 Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования;

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

О – 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% | Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции: - предоставляет информацию о базовых навыках саморегуляции; - выявлены системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; - верно описывает базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - 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 техник 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. |

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении 1.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

«Процедура оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в ФГБОУ ВО РАНХиГС и Регламентом о балльно-рейтинговой системе в Волгоградском институте управления - филиале РАНХиГС».

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 ситуационных примеров | 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. 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>
3. 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>
4. 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. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с посл. поправками) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
2. Федеральный закон от 27 июля 2010 г. N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_103023/
3. Правила организации деятельности многофункциональных центров предоставления государственных и муниципальных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 22.12.2012 N 1376 <https://base.garant.ru/70290064/>
4. Методические рекомендации об особенностях обеспечения информационной доступности в сфере теле-, радиовещания, электронных и информационно-коммуникационных технологий, утвержденные Приказом Минкомсвязи России от 25.04.2014 N 108 https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162887/cd9e503b9be8b0cb38e168afddad1631859d1e38/
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

1. ЭБС Лань <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html#>
2. ЭБС IPRbooks <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>
3. ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
4. Справочно-поисковая система «Гарант» <http://base.garant.ru/>
5. Справочно-поисковая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
6. Сайт Российского психологического общества <http://www.psyrus.ru/> (открытый доступ)
7. Психологическая газета – регулярное электронное издание <http://psy.su/> (открытый доступ)
8. Российская психология – информационно-аналитический портал <http://rospsy.ru> (открытый доступ)
9. Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/> (открытый доступ)
10. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/> (открытый доступ)
11. Сайт «Экзистенциальная и гуманистическая психология» <http://hpsy.ru> (открытый доступ)
12. Официальный сайт Президента РФ <http://www.kremlin.ru/>

7.5. Иные источники

Этический кодекс психолога. Принят “14” февраля 2012 года V съездом Российского психологического общества. Режим доступа свободный: <http://psyrus.ru/rpo/documentation/ethics.php>

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

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

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows, Microsoft Office 2010, статистический пакет IBMSPSS (любой версии).

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.

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 24.09.2024 г.

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Психологическое консультирование

(наименование образовательной программы)

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.13 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

*(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)
по направлению подготовки*

37.03.01 «Психология»

Очная

форма(ы) обучения

Год набора – 2025 г.

Волгоград, 2024 г.

1. Вопросы к экзамену

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.

2. Тестовые материалы

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.

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.

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 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.

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.

3. Открытые задания

Практическое задание, направленное на оценку уровня сформированных компетенций по дисциплине «Психология стресса». Проектная работа. Разработка и проведение коррекционной программы.

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.

Ориентировочные темы для составления программы:

1. Стресс-менеджмент.
2. Психологическое выгорание.
3. Факторы, влияющие на развитие стресса.
4. Последствия стресса: психосоматические заболевания и ПТСР.
5. Тактики работы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
6. Техники телесно-ориентированной терапии в саморегуляции
7. Нервно-мышечная релаксация Джейкобсона.
8. Дыхательные техники в психорегуляции.
9. Ауторациональная терапия.
10. Визуализация.
11. Арт-терапия для детей
12. Арт-терапия для подростков.
13. Арт-терапия в работе с персоналом.
14. Арт-терапия для пожилых.

15. Восточные техники саморегуляции.
16. Эмоционально - волевая тренировка.
17. Профилактика стрессов.
18. Поведенческая саморегуляция.
19. Методы саморегуляции для детей.
20. Методы саморегуляции для подростков.
21. Методы саморегуляции для пожилых людей.
22. Произвольное самовнушение - метод Э.Куэ.
23. Методы рационально-эмоциональной терапии в саморегуляции.
24. Нарративный подход: использование письменных практик.
25. Основные техники медитации.
26. Успешное поведение в ситуации экзамена.
27. Поведение в стрессовых ситуациях.
28. Базовые методы психологической саморегуляции.
29. Самопознание и саморегуляция.
30. Публичное выступление.
31. Стрессменеджмент в управленческой деятельности
32. Аффектменеджмент: управление собой и клиентом.
33. Дыхательные техники в системе саморегуляции.
34. Йога и саморегуляция.
35. Особенности характера человека и его реакции на стресс.
36. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
37. Причины стрессов в рамках концепции потребностей Маслоу.
38. Механизмы психологической защиты.
39. Психологические установки личности.
40. Тайм-менеджмент.

4. Ключи (ответы) к оценочным материалам

Ответы на вопросы теста 1: 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.

Ответы на вопросы теста 2: 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.

Ответы на вопросы теста (итоговое тестирование): 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.