

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

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор АНО ВО ОУЭП, Фокина В.Н.



19 апреля 2023 г.

Решение Ученого совета АНО ВО ОУЭП,
Протокол № 9 от 19.04.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Наименование дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Стресс в жизни человека»
Образовательная программа направления подготовки 37.04.01 «Психология»,
направленность (профиль): «Общая психология и психология личности»

Квалификация - магистр

Разработчик:

Сыромятников И.В. , д.псих.н., проф.

1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Стресс в жизни человека» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

универсальную компетенцию

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций

| Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Показатели (планируемые) результаты обучения |
|---|--|---|
| УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | УК-1.1. Критически анализирует проблемную ситуацию с позиций системного подхода, выявляя ее компоненты и связи между ними | <u>Знать:</u> <ul style="list-style-type: none">• методы изучения условий возможного возникновения стрессовых ситуаций в жизни профессиональной деятельности;• классификацию видов профессионального стресса;• выявление условий результативного взаимодействия психолога с людьми, переживающими воздействие стрессфакторов;• понятийный аппарат и основные подходы к пониманию деятельности психологов по психологической реабилитации людей, испытавших жизненный и профессиональный стресс;• приемы эффективного психологического обеспечения снижения психической напряженности у клиентов, переживающих воздействие стрессфакторов, и формирования психологической устойчивости и готовности к преодолению жизненных трудностей;• технологии оказания мобилизующего воздействия на людей, испытывающих влияние психологического стресса |
| | УК-1.2. Проводит научные исследования в рамках системного подхода, демонстрируя высокий философско-методологический уровень подготовки | |
| УК-1.3. На основе системного подхода ориентируется в перспективных направлениях профильных отраслей психологической науки, актуальных проблемах психологической теории и практики | | |
| УК-1.4. Осуществляет поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации и методов критического анализа | | |

| Наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Показатели (планируемые) результаты обучения |
|--------------------------|-----------------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • правильно оценивать показатели и критерии возникновения и развития стрессовых состояний у различных категорий людей (половозрастных, профессиональных и пр.); • планировать тренинги по повышению психологической устойчивости лиц к воздействию стрессогенных факторов; • проводить психологическую подготовку людей к возможному воздействию стрессфакторов, а также и психологическую реабилитацию лиц, подвергшихся их влиянию; • диагностировать степень влияния стрессогенных факторов внешней среды на психику и поведение людей <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методологией организации и проведения диагностики воздействия стресса на деятельность и поведение людей; • методами психологической реабилитации клиентов, подвергшихся воздействию стрессогенных факторов; • технологиями и процедурами тренинговых занятий по снятию психической напряженности и овладению клиентами приемами психологической саморегуляции; • приемами предупреждения и преодоления влияния стрессогенных факторов на психику человека; • приемами эффективного мобилизующего воздействия на людей в экстремальных ситуациях |

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

Междисциплинарные связи с дисциплинами

| Компетенция | Этапы формирования компетенций, определяемые дисциплинами направления подготовки «Психология» | | |
|--|---|----------------------------------|---|
| | начальный | последующий | итоговый |
| УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | Методологические проблемы психологии | Личность и ее аномалии | Производственная практика: научно-исследовательская (квалификационная) практика |
| | Планирование теоретического и эмпирического исследования | Теория психического как процесса | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |
| | Актуальные проблемы теории и практики современной | Стресс в жизни человека | |

| Компетенция | Этапы формирования компетенций, определяемые дисциплинами направления подготовки «Психология» | | |
|-------------|---|--|----------|
| | начальный | последующий | итоговый |
| | психологии | | |
| | Актуальные проблемы психологии мотивации и эмоций | Психология кризисных состояний | |
| | Деятельность как психологическое понятие | Психологический смысл философско-религиозных учений о личности | |
| | Научные школы и теории в современной психологии | Зарубежные теории интеллекта | |
| | Учебная практика: научно-исследовательская работа | Теории личности в современной психологии | |
| | | Историческая психология личности | |

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды работы по дисциплине:

| № п/п | Виды учебных занятий | Всего часов по формам обучения, ак. ч | | | |
|----------|--|---------------------------------------|-------------|--------------|-------------|
| | | Очная | | Очно-заочная | |
| | | всего | в том числе | всего | в том числе |
| 1 | Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего) | | | 22,2 | |
| 1.1 | занятия лекционного типа (лекции) | | | 0 | |
| 1.2 | занятия семинарского типа (практические)*, в том числе: | | | 20 | |
| 1.2.1 | семинар-дискуссия, практические занятия | | | | 6 14 |
| 1.2.2 | занятия семинарского типа: лабораторные работы (лабораторные практикумы) | | | | |
| 1.2.3 | курсовое проектирование (выполнение курсовой работы) | | | | |
| 1.3 | контроль промежуточной аттестации и оценивание ее результатов, в том числе: | | | 2,2 | |
| 1.3.1 | консультации групповые | | | | 2 |
| 1.3.2 | прохождение промежуточной аттестации | | | | 0,2 |
| 2 | Самостоятельная работа (всего) | | | 49,8 | |
| 2.1 | работа в электронной информационно-образовательной среде с образовательными ресурсами учебной библиотеки, компьютерными средствами обучения для подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации, к курсовому проектированию (выполнению курсовых работ) | | | 49,8 | |
| 2.2 | самостоятельная работа при подготовке к промежуточной аттестации | | | | |
| 3 | Общая трудоемкость дисциплины часы зачетные единицы форма промежуточной аттестации | | | 72 | |
| | | | | 2 | |
| | | зачет | | | |

*

Семинар – семинар-дискуссия

ГТ - практическое занятие - глоссарный тренинг

ТТ - практическое занятие - тест-тренинг
 ПЗТ - практическое занятие - пометовое тестирование
 ЛС - практическое занятие - логическая схема
 УД - семинар-обсуждение устного доклада
 РФ – семинар-обсуждение реферата
 Ассесмент реферата - семинар-ассесмент реферата
 ВВ - вебинар
 УЭ - семинар-обсуждение устного эссе
 АЛТ - практическое занятие - алгоритмический тренинг

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов и тем

| № п/п | Содержание разделов дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|-------|--|---|
| 1 | Теоретико-методологические подходы к исследованию психологии стресса | <p>Понятие стресса. Теория стресса Г. Селье Проблема стресса и дистресса в современном мире. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологиях. Роль Г. Селье в становлении и развитии психологии стресса как научного направления. Физиологические основы и логика «запуска» механизма стресса. Взаимосвязь стресса, дистресса и конфликта. Виды стресса. Проблема стресса в труде и общении. Стрессовые сценарии в процессе трудовой деятельности. Характеристика информационного и эмоционального стресса. Особенности коммуникативного стресса и манипулирования в общении. Общие и специфические черты профессионального стресса успеха и достижения. Феномены стресса - «ловушка конкуренции», «размывание масштаба денег», «стресс белых воротничков». Практические способы контроля стрессовых состояний работников.</p> <p>Современные концепции изучения стресса Реактивная концепция стресса. Взаимосвязь реактивной концепции с другими подходами к исследованию стресса в психофизиологии. Стрессорная реакция. Адренокортикальный, соматотропный и тиреоидный пути стрессорных реакций человека. Понятие о феномене «общий адаптационный синдром (ОАС)». Современные представления о стрессе. Схема развития стресс-реакции по Кассиллю</p> <p>Г.Н. Типология стрессовых ситуаций и стресс. Физиологический и психологический стрессы. Физиологический и психологический стрессоры. Особенности информационного и эмоционального стрессов. Активный и пассивный стрессы. Связь стресса с познавательной деятельностью, эмоциями и действиями человека. Сущность психологического подхода к стрессу. Взаимосвязи физиологических функций и психологических характеристик стресса. Теория функциональных систем Анохина П.К. и специфические механизмы эмоционального стресса (Судаков К.В.). Когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса Лазарус Р. и Фолкман. Концепция преодоления стресса Лазаруса Р. Преодоление как непосредственная двигательная реакция и временное облегчение. Непосредственная двигательная реакция и формы ее проявления - подготовительные защитные меры, агрессия, пассивное избегание. Временное облегчение и механизмы психологической защиты: перемещение, отрицание, интеллектуализация. Когнитивные оценки («работа неудовлетворенности» по Фишеру, 1988) как способ преодоления стресс-фактора. Психологические особенности людей, подверженных стрессу.</p> <p>Стресс в трудовой деятельности Источники стресса в организации. Профессиональные стрессоры. Физические факторы производства. Социальные нормативы. Личностные качества людей. Особенности производственной задачи. Неудовлетворенность работой. Отличие стресса от нагрузки и кризиса. Особенности организационных факторов стресса. Перегрузка или недогрузка рабочими заданиями. Конфликт производственных ролей. Неопределенность производственных ролей. Неинтересная работа. Неблагоприятные взаимоотношения работников. Интеграция новичков в организацию. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и физические условия. Личные жизненные события как факторы стресса. Шкала Холмса Т. и Ричарда Р. Цикл развития профессионального стресса. Обобщенная модель профессионального стресса. Система оценки профессионального стресса по OSEG (Occupational Stress Evaluation Grid). Последствия стресса в трудовой</p> |

| № п/п | Содержание разделов дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|-------|--|--|
| | | <p>деятельности. Заболевания. Понятия хронического стресса и «выгорания» (физиологического и психологического). Феномен «эмоционального сгорания» в некоторых профессиях. Персональный стрессовый профиль. Влияние стресса на возникновение заболеваний. Посттравматическое стрессовое расстройство. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации. Операциональная и эмоциональная напряженности. Виды состояний операциональной напряженности. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях, формы состояний эмоциональной напряженности (тормозящая, импульсивная, генерализованная). Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию. Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния).</p> |
| 2 | <p>Диагностика, профилактика и преодоление психологического стресса в жизни человека</p> | <p>Психодиагностика стресса Методики оценки стресса как ответной реакции на стрессоры среды. Количественная оценка феноменологических признаков стрессового реагирования. Вопросы соотношения объективных и субъективных параметров стрессовых состояний. Методики субъективной оценки состояний. Выявление наиболее характерных проявлений стресса в субъективных переживаниях, поведении и нарушении физиологических функций. Признаки (показатели) переживаемого стресса. Выявление показателей субъективной оценки функционального состояния (при помощи методик САН и шкалы реактивной тревожности Спилбергера-Ханина), физиологических показателей (артериальное давление, частота сердечных сокращений), и показателей результативности деятельности (точность и продуктивность решения корректурной пробы и др.).</p> <p>Профилактика профессионального стресса Применение методов саморегуляции. Аутотренинг как средство психопрофилактики стрессов. Общие принципы по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям.</p> <p>Психологическая подготовка к жизнедеятельности в условиях влияния стрессогенных факторов Содержание психологической подготовки сотрудников к стрессовым ситуациям. Структура и особенности психологической подготовки людей к действиям в экстремальных условиях. "Настроенность" и "мобилизованность" человека на выполнение задач профессиональной деятельности. Виды и задачи психологической подготовки. Моделирование действий сотрудников различных подразделений - важнейшее звено их психологической подготовки. Соотношение моделируемой экстремальной ситуации и ее психологической модели. Методика выявления степени психологической готовности человека к профессиональной деятельности в стрессовых ситуациях.</p> |

5.2 Занятия лекционного и семинарского типа

5.2.1 Вопросы для обсуждения на семинарах и практических занятиях

Раздел 1 «Теоретико-методологические подходы к исследованию психологии стресса»

1. Проблема стресса и дистресса в современном мире.
2. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологиях.
3. Роль Г. Селье в становлении и развитии психологии стресса как научного направления.

Физиологические основы и логика «запуска» механизма стресса.

4. Взаимосвязь стресса, дистресса и конфликта.
5. Реактивная концепция стресса.

6. Взаимосвязь реактивной концепции с другими подходами к исследованию стресса в психофизиологии.

7. Источники стресса в организации. Профессиональные стрессоры. Физические факторы производства.

8. Отличие стресса от нагрузки и кризиса. Особенности организационных факторов стресса.
9. Перегрузка или недогрузка рабочими заданиями. Конфликт производственных ролей.
10. Понятия хронического стресса и «выгорания» (физиологического и психологического).
11. Феномен «эмоционального сгорания» в некоторых профессиях.

12. Персональный стрессовый профиль.
13. Влияние стресса на возникновение заболеваний. Посттравматическое стрессовое расстройство.

Раздел 2 «Диагностика, профилактика и преодоление психологического стресса в жизни человека»

1. Методики оценки стресса как ответной реакции на стрессоры среды.
2. Количественная оценка феноменологических признаков стрессового реагирования.
3. Вопросы соотношения объективных и субъективных параметров стрессовых состояний.
4. Применение методов саморегуляции.
5. Аутотренинг как средство психопрофилактики стрессов.
6. Общие принципы по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям.
7. Содержание психологической подготовки сотрудников к стрессовым ситуациям.
8. Структура и особенности психологической подготовки людей к действиям в экстремальных условиях.
9. "Настроенность" и "мобилизованность" человека на выполнение задач профессиональной деятельности.
10. Виды и задачи психологической подготовки.

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

| Виды контактной работы | Образовательные технологии | | Контактная работа (всего ак.ч.) |
|--|--|--|---------------------------------|
| | Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч) | Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч) | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Лекционного типа (лекции) | - | - | - |
| Семинарского типа (семинар дискуссия) | 6 | - | 6 |
| Семинарского типа (практические занятия) | - | 14 | 14 |
| Семинарского типа (курсовое проектирование (работа)) | - | - | - |
| Семинарского типа (лабораторные работы) | - | - | - |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 2,2 | - | 2,2 |
| Итого | 8,2 | 14 | 22,2 |

Соотношение объема занятий, проведенных путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очно-заочной форме - 37 %

6. Методические указания по освоению дисциплины

6.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Методические указания для преподавателя

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую

основу обучения, развить интерес студентов к учебной деятельности и к изучению конкретной учебной дисциплины, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над дисциплиной.

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

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

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

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

1. Методические указания «Введение в технологию обучения».
2. Методические указания по проведению учебного занятия «Вебинар».
3. Методические указания по проведению занятия «Семинар - обсуждение устного эссе», «Семинар - обсуждение устного доклада».
4. Методические указания по проведению занятия «Семинар – ассесмент реферата».
5. Методические указания по проведению занятия «Семинар – обсуждение реферата».
6. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - тест-тренинг».
7. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - глоссарный тренинг».
8. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - позетовое тестирование».
9. Положение о реализации электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.
10. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - алгоритмический тренинг».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

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

а) для слепых:

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

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

б) для слабовидящих:

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

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

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

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

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

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

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

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

6.4 Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

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

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;

- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;

- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие научно-исследовательских навыков;

- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

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

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда СР подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;

- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;

- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;

- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;

- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

6.4.1 Формы самостоятельной работы обучающихся по разделам дисциплины

Раздел 1 «Теоретико-методологические подходы к исследованию психологии стресса»

Темы реферата по первой теме (разделу)

1. Психологические характеристики феномена «преодоления» в стрессе.
2. Взаимосвязи физиологических функций и психологических характеристик стресса.
3. Особенности концепции преодоления стресса Р. Лазаруса.
4. Возможные источники стресса в организации.
5. Психологические особенности людей, подверженных стрессу.
6. Особенности организационных факторов стресса.
7. Шкала Т. Холмса и Р. Ричарда для оценки стрессоустойчивости.
8. Цикл развития профессионального стресса.
9. Системы оценки профессионального стресса.
10. Влияние стресса на возникновение заболеваний.
11. Суть посттравматического стрессового расстройства.
12. Возможности управления профессиональным стрессом.
13. Модели управления стрессом.
14. Стратегии управления стрессом.
15. Психологическая подготовка к действию в стрессовых ситуациях.
16. Технология анализа конфликта.

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

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

| № п/п | Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Описание показателей оценочного материала | Представление оценочного материала в фонде | Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0-100%, четырехбалльная, тахометрическая) |
|-------|---|--|--|--|
| 1 | Позетовое тестирование (ПЗТ) | Контрольное мероприятие по учебному материалу каждой темы (раздела) дисциплины, состоящее в выполнении обучающимся системы стандартизированных заданий, которая позволяет автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Модульное тестирование включает в себя следующие типы заданий: задание с единственным выбором ответа из предложенных вариантов, задание на определение верных и неверных суждений; задание с множественным выбором | Система стандартизированных заданий | - от 0 до 49,9 % выполненных заданий – не удовлетворительно; - от 50% до 69,9% - удовлетворительно; - от 70% до 89,9% - хорошо; - от 90% до 100% - отлично. |

| | | | | |
|---|-------|---|---|---|
| 2 | Зачет | <p>ответов.</p> <p>1-я часть зачета: выполнение практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)</p> | <p>Практико-ориентированные задания</p> | <p><i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части зачета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); - умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; - логичность, последовательность изложения ответа; - наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию; - аргументированность, доказательность излагаемого материала. <p><i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части зачета</i></p> <p>Оценка «зачтено» выставляется при соответствии содержания ответа поставленному заданию, при подробном, аргументированном раскрытии сущности вопроса; если обучающийся анализирует, умело систематизирует и структурирует излагаемый материал, высказывая свою точку зрения, обоснованно и правомерно использует методы классификации, сравнения и др.; демонстрирует умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</p> <p>Оценка «не зачтено»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - если содержание ответа не соответствует поставленному заданию; обучающийся не обладает знаниями по значительной части программного материала, испытывает трудности с обобщением, систематизацией изученного материала по дисциплине и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание. <p>Итоговая оценка за зачет выставляется преподавателем</p> |
|---|-------|---|---|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части зачета |
| | | 2-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем) | Система стандартизированных заданий (тестов) <i>Описание шкалы электронного тестирования:</i> - от 0 до 65,9% выполненного задания - не зачтено; - 66 до 100% выполненного задания - зачтено. |

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

Раздел 1

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 1 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

Основными симптомами профессионального выгорания персонала компаний являются:
1) повышенная текучесть кадров; 2) сниженная мотивация к труду; 3) профессиональная зависимость персонала от руководителей; 4) высокая конфликтность персонала и тяжелая атмосфера в компании, критика в адрес коллег; 5) падение инициативности сотрудников; 6) рост чувства неудовлетворенности работой.

| | |
|--|----------------|
| | 1,2,3,4,5,6 |
| | только 1,3,4,5 |
| | только 2,3,6 |
| | только 1,4,5 |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 2 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

Первая стадия профессионального выгорания характеризуется: 1) приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; 2) исчезновением положительных эмоций, появлением некоторой отстраненности в отношениях с членами семьи; 3) возникновением состояния тревожности, неудовлетворенности; 4) притуплением представлений о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается».

| | |
|--|--------------|
| | только 1,2,3 |
| | 1,2,3,4 |
| | только 1,2 |
| | только 3,4 |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 3 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

Вторая стадия профессионального выгорания характеризуется: 1) возникновением недоразумений с коллегами; 2) проявлением неприязни в присутствии коллег;
3) приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний.

| | |
|--|------------|
| | только 1,2 |
| | 1,2,3 |
| | только 2,3 |
| | только 1,3 |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 4 |
|--------------------------|---|

| | |
|-----|---|
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|------------|
| Третья стадия профессионального выгорания характеризуется: 1) притуплением представлений о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни; 2) потерей интереса к чему бы то ни было, безразличием; 3) исчезновением положительных эмоций, появлением некоторой отстраненности в отношениях с членами семьи. | |
| | только 1,2 |
| | 1,2,3 |
| | только 1,3 |
| | только 2,3 |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 5 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|----------------|
| Социально-психологическими симптомами эмоционального выгорания являются: 1) безразличие, скука, пассивность; 2) повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; 3) нервные срывы; 4) постоянные переживания негативных эмоций; 5) чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности; 6) чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» и «я не справлюсь»; 7) общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы. | |
| | 1,2,3,4,5,6,7 |
| | только 1,2,3,7 |
| | только 3,4,5,6 |
| | только 1,3,5 |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 6 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|-------------|
| Ярко выраженные, кратковременные, произвольные защитные реакции организма в ситуации жизненной опасности, стресса, - это | |
| | аффект |
| | паника |
| | тревожность |
| | депрессия |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 7 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|------------------|
| Угнетенное, подавленное психическое состояние, - это | |
| | депрессия |
| | аффект |
| | чувствительность |
| | насыщение |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 8 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|--------------|
| К психофизическим симптомам эмоционального выгорания относятся: 1) чувство постоянной усталости; 2) ощущение эмоционального и физического истощения; 3) снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды; 4) общая астенизация; 5) беспричинные головные боли, постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта | |
| | 1,2,3,4,5 |
| | только 1,2,5 |
| | только 2,4 |
| | только 1,3 |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 9 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|--------------|
| К психофизическим симптомам эмоционального выгорания относятся: 1) резкая потеря или резкое увеличение веса; 2) полная или частичная бессонница; 3) постоянное заторможенное сонливое состояние в течение всего дня; 4) нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке; 5) заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности. | |
| | 1,2,3,4,5 |
| | только 1,2,5 |
| | только 2,4 |
| | только 1,3 |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 10 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|------------|
| Автоматическая реакция тревоги состоит из следующих последовательных фаз: 1) импульс; 2) стресс; 3) адаптация. | |
| | 1,2,3 |
| | только 1,2 |
| | только 2,3 |
| | только 1,3 |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 11 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|--------------|
| К стеническим эмоциональным стрессовым реакциям относятся: 1) гнев; 2) злость; 3) страх; 4) печаль; 5) обида. | |
| | только 1,2 |
| | 1,2,3,4,5 |
| | только 3,4,5 |
| | только 1,4,5 |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 12 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|--------------|
| К астеническим эмоциональным стрессовым реакциям относятся: 1) гнев; 2) злость; 3) страх; 4) печаль; 5) обида. | |
| | только 3,4,5 |
| | 1,2,3,4,5 |
| | только 1,2 |
| | только 1,4,5 |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 13 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|-------------------------------------|
| Совокупность признаков негативных психических последствий, возникших в результате воздействия комплекса стрессогенных факторов, - это | |
| | синдром посттравматического стресса |
| | эустресс |
| | организационный стресс |
| | аффект |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 14 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|-------------------------------------|
| Стресс, позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий работать на высоком уровне, - это | |
| | эустресс |
| | организационный стресс |
| | аффект |
| | синдром посттравматического стресса |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 15 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|------------|
| В качестве профилактики профессионального стресса очень эффективны: 1) тренинги командообразования; 2) стресс-менеджмент; 3) конфликт-менеджмент. | |
| | 1,2,3 |
| | только 1,2 |
| | только 2,3 |
| | только 1,3 |

Раздел 2

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 1 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|------------|
| Аспектами эмоционального выгорания являются: 1) снижение самооценки; 2) одиночество; 3) эмоциональное истощение. | |
| | 1,2,3 |
| | только 1,2 |
| | только 2,3 |
| | только 1,3 |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 2 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|--------------|
| Выделяют следующие основные методы профилактики стресса с помощью ауторегуляции: 1) релаксация; 2) противострессовая "переделка" дня; 3) оказание первой помощи при остром стрессе; 4) аутоанализ личного стресса. | |
| | 1,2,3,4 |
| | только 1,2 |
| | только 1,2,4 |
| | только 3,4 |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 3 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|--------------|
| Первая фаза реакции на травму, фаза психологического шока, характеризуется: 1) угнетением активности; 2) нарушением ориентировки в окружающей среде; 3) дезорганизацией деятельности; 4) отрицанием происшедшего. | |
| | 1,2,3,4 |
| | только 1,4 |
| | только 1,2,3 |
| | только 2,4 |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 4 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|--------------|
| К поведенческим симптомам эмоционального выгорания относятся: 1) ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее; | |
| 2) человек меняет свой рабочий режим; 3) постоянно, без необходимости берет работу домой, но дома ее не делает; 4) руководитель затрудняется в принятии решений | |
| | 1,2,3,4 |
| | только 1,3,4 |
| | только 2,3,4 |
| | только 1,3 |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 5 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|--------------|
| К поведенческим симптомам эмоционального выгорания относятся: 1) снижение энтузиазма по отношению к работе; 2) невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях; 3) дистанцированность от сотрудников, администрации, детей; 4) злоупотребление алкоголем, сигаретами, применение наркотических средств. | |
| | 1,2,3,4 |
| | только 1,3,4 |
| | только 2,3,4 |
| | только 1,3 |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 6 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|------------------------|
| Феномен, отражающий значимость изучения проблем, связанных с повышением напряженности и наличием многочисленных факторов риска для успешной деятельности и сохранности психического здоровья персонала современных организаций, - это | |
| | организационный стресс |
| | паника |
| | аффект |
| | реактивная тревожность |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 7 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|------------------------|
| Реакция, которая характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью при действиях человека в стрессовой ситуации, - это | |
| | реактивная тревожность |
| | личностная тревожность |
| | аффект |
| | паника |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 8 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|------------------------|
| Реакция, для которой характерны беспричинные или плохо объяснимые ожидания неприятностей, предчувствие беды, возможных утрат при действиях человека в стрессовой ситуации, - это | |
| | личностная тревожность |
| | реактивная тревожность |
| | аффект |
| | паника |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 9 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|--|
| Существуют следующие правила ослабления воздействия стресса: 1) больше общения с коллегами и с | |
|--|--|

| | |
|--|------------|
| друзьями; 2) вне работы о работе стараться не говорить; 3) в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. | |
| | 1,2,3 |
| | только 1,2 |
| | только 3 |
| | только 2,3 |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 10 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|--------------|
| Для ослабления профессионального стресса необходимо: 1) не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки; 2) обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в театре, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей; 3) планировать периоды для отдыха; 4) быть в курсе новых идей; 5) научиться планировать своё время. | |
| | 1,2,3,4,5 |
| | только 2,3,4 |
| | только 1,4,5 |
| | только 3,5 |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 11 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|-----------------|
| Выделяют следующие группы копинг-стратегий: 1) конфронтация; 2) самоконтроль; 3) поиск социальной поддержки; 4) уход – избегание; 5) плановое разрешение проблем; 6) позитивная переоценка; 7) принятие ответственности; 8) откладывание ответственности. | |
| | 1,2,3,4,5,6,7,8 |
| | только 1,2,4 |
| | только 7,8 |
| | только 5,6,7 |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 12 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|-----------------------|
| Стремление человека к подавлению эмоциональных чувств, для того чтобы прибегнуть к разумным сдерживающим действиям, - это | |
| | самоконтроль |
| | уход-избегание |
| | конфронтация |
| | позитивная переоценка |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 13 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|--------------|
| Самоконтроль, как метод копинг-стратегии, уместно использовать во время: 1) чрезвычайных ситуаций; 2) форс-мажорных обстоятельств; 3) ссор с равным противником; 4) личного горя, утраты, несчастья. | |
| | только 1,2,3 |
| | только 4 |
| | только 1,3,4 |
| | 1,2,3,4 |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 14 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|----------------------------|
| Стремление индивидуума к обращению за помощью единомышленников или просто рядом находящихся людей – это | |
| | поиск социальной поддержки |

| | |
|--|-----------------------|
| | уход-избегание |
| | конфронтация |
| | позитивная переоценка |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 15 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|------------|
| Поиск социальной поддержки как метод копинг-стратегии, уместно использовать во время: 1) личного горя; 2) утраты, несчастья; 3) спор с равным противником. | |
| | только 1,2 |
| | 1,2,3 |
| | только 3 |
| | только 1,3 |

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЗАЧЕТА

Вариант 1

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий, назовите виды и задачи психологической подготовки.

Вариант 2

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий, перечислите общие принципы по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям.

Вариант 3

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий, опишите содержание психологической подготовки сотрудников к стрессовым ситуациям.

Вариант 4

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий, охарактеризуйте структуру и особенности психологической подготовки людей к действиям в экстремальных условиях.

Вариант 5

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий, опишите персональный стрессовый профиль.

Вариант 6

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий, скажите, в чём отличие стресса от нагрузки и кризиса.

Вариант 7

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий, перечислите особенности организационных факторов стресса.

Вариант 8

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий, расскажите о роли Г. Селье в становлении и развитии психологии стресса как научного направления.

Вариант 9

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий, расскажите о физиологических основах и логике «запуска» механизма стресса.

Вариант 10

Владея способностью осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий, расскажите о взаимосвязи стресса, дистресса и конфликта.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

Электронное тестирование

ПОНЯТИЕ СТРЕССА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ СТРЕССА

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 1 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 2 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|----------|
| Диапазон средней частоты пульса при мыслительной работе (от спокойной до напряженной) составляет удара в минуту | |
| | 77 - 93 |
| | 52 - 73 |
| | 51 - 142 |
| | 82 - 93 |

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 3 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 4 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 5 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 6 |
|--------------------------|---|

| | |
|-----|---|
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 7 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 8 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|---|
| Порядковый номер задания | 9 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|---------------|
| Ученый, получивший Нобелевскую премию за выдающиеся исследования роли адреналина и родственных ему гормонов в реакции стресса, – | |
| | Эйлер |
| | Лазарус |
| | Франкенхойзер |
| | Селье |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 10 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|-----------|
| Истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов - это | |
| | дистресс |
| | стресс |
| | утомление |
| | адаптация |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 11 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

| | |
|--|--------------|
| | стресс |
| | дистресс |
| | труд |
| | деятельность |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 12 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

Совокупность всех реакций организма, независимо от типа, имеющих целью повышение его сопротивляемости, которое обеспечивается различными физиологическими и биохимическими средствами, - это

| | |
|--|-----------------------------|
| | общий адаптационный синдром |
| | стресс |
| | адаптация |
| | привыкание |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 13 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

| | |
|--|---------|
| | Кеннон |
| | Эйлер |
| | Селье |
| | Кассиль |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 14 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

Агрессивное состояние связано с выделением

| | |
|--|--------------------------|
| | норадреналина |
| | адреналина |
| | ацетилхолина, гистамина, |
| | серотонина, инсулина |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 15 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

Состояние страха и неуверенности связано с секрецией

| | |
|--|-------------------------|
| | адреналина |
| | серотонина, инсулина |
| | ацетилхолина, гистамина |
| | норадреналина |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 16 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

Эйлер назвал "гормоном гомеостаза"

| | |
|--|--------------|
| | норадреналин |
| | адреналин |
| | ацетилхолин |
| | серотонин |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 17 |
| Тип | 1 |

| | |
|-----|---|
| Вес | 1 |
|-----|---|

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Кеннон назвал "гормоном тревоги" | |
| | адреналин |
| | инсулин |
| | гистамин |
| | норадреналин |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 18 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|---------------|
| Воздействия, вызывающие стресс, называются | |
| | стрессорами |
| | дистрессами |
| | стрессами |
| | дистрессорами |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 19 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|---------------|
| Один из стероидных гормонов минералокортикоидной группы, регулирующий в организме содержание минералов, и особенно натрия, имеет наибольшее значение - это | |
| | альдостерон |
| | ангиотензин |
| | кортизон |
| | бета-эндорфин |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 20 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|---------------|
| Один из стероидных гормонов глюкокортикоидной группы, способствующий поддержанию нормального уровня артериального давления, регулирующий выведение почками воды из организма и участвующий в образовании эритроцитов, - это | |
| | кортизон |
| | ангиотензин |
| | альдостерон |
| | бета-эндорфин |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 21 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 22 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|---------------|
| 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 | |
| | эмоциональный |

| | |
|--|------------------|
| | информационный |
| | интеллектуальный |
| | эргатический |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 23 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|------------------|
| Активизация симпатико-адрено-медуллярной системы при наличии возможности контролировать ситуацию – это стресс | |
| | активный |
| | пассивный |
| | интеллектуальный |
| | эмоциональный |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 24 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 25 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 26 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|-----------|
| Истощение физических и умственных ресурсов – это | |
| | сгорание |
| | упадок |
| | адаптация |
| | кризис |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 27 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 28 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|---|
| Саморегулирующаяся структура организма, все компоненты которой служат для достижения результата, полезного как для самой системы, так и для организма в целом, - это | |
| | функциональная система |
| | общий адаптационный синдром |
| | орган |
| | функциональная модель преодоления стресса |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 29 |
| Тип | 3 |
| Вес | 1 |

| | |
|-------------------------|---|
| Установите соответствие | |
| стрессор | фактор, вызывающий состояние стресса |
| стресс | неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние <u>нервной системы организма</u> (или организма в целом). |
| дистресс | (от греч. di – дважды, двойной англ. stress – давление, напряжение) – вид стресса, характеризующийся наибольшей степенью выраженности, оказывающий существенное отрицательное воздействие на организм, дезорганизирующее влияние на деятельность и поведение человека |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 30 |
| Тип | 3 |
| Вес | 1 |

| | |
|-------------------------|--|
| Установите соответствие | |
| активный стресс | вызывает активизацию симпатико-адрено-медуллярной гормональной системы |
| пассивный стресс | вызывает активизацию гипофизарно-адрено-кортикальной гормональной системы |
| эмоциональный стресс | частный случай психологического стресса, вызываемый сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 31 |
| Тип | 3 |
| Вес | 1 |

| | |
|-------------------------|--|
| Установите соответствие | |
| активный стресс | активизация симпатико-адрено-медуллярной системы при наличии возможности контролировать ситуацию |
| кризис | состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события |
| пассивный стресс | активизация гипофизарно – адрено - кортикальной системы при невозможности контролировать ситуацию |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 32 |
| Тип | 4 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|--|
| Агрессивное состояние связано с выделением норадреналина | |
|--|--|

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА

| | |
|-----|--------|
| Тип | Группа |
| Вес | 12 |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 33 |
| Тип | 6 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|------------------|
| Верны ли определения? А) Первая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией тревоги В) Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией резистентности Подберите правильный ответ | |
| | А - да, В - да |
| | А - да, В - нет |
| | А - нет, В - да |
| | А - нет, В - нет |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 34 |
| Тип | 6 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|------------------|
| Верны ли определения? А) Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г.Селье, называется стадией тревоги В) Третья стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г.Селье, называется стадией истощения Подберите правильный ответ | |
| | А - да, В - да |
| | А - да, В - нет |
| | А - нет, В - да |
| | А - нет, В - нет |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 35 |
| Тип | 6 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|------------------|
| Верны ли определения? А) Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г.Селье, называется стадией резистентности В) Третья стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г.Селье, называется стадией истощения Подберите правильный ответ | |
| | А - да, В - да |
| | А - да, В - нет |
| | А - нет, В - да |
| | А - нет, В - нет |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 36 |
| Тип | 4 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 37 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

| | |
|--|----------------|
| | тревоги |
| | резистентности |
| | истощения |
| | адаптации |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 38 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|----------------|
| Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г.Селье, называется стадией | |
| | резистентности |
| | адаптации |
| | истощения |
| | тревоги |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 39 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|----------------|
| Третья стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г.Селье, называется стадией | |
| | истощения |
| | резистентности |
| | адаптации |
| | тревоги |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 40 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|------------------|
| Начало создания концепции стресса связано с именем | |
| | Г.Селье |
| | Л.Эйлера |
| | М.Франкенхойзера |
| | Р.Лазаруса |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 41 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|---|------------------|
| Концепция стресса, которая предполагает в норме соответствие между внешними и внутренними факторами, называется | |
| | регуляционной |
| | организационной |
| | адаптационной |
| | административной |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 42 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 43 |
| Тип | 3 |
| Вес | 1 |

| | |
|---------------------------|--|
| Установите соответствие | |
| Р.Лазарусом и Г.Фолкманом | когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса |
| П.К.Анохин | теория функциональных систем |
| Г.Селье | начало создания концепции стресса |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 44 |
| Тип | 3 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|---|
| Установите соответствие | |
| уверенность, низкий уровень беспокойства | эмоциональные компоненты стрессорной реакции по типу борьбы с ситуацией (по Т.Генри) |
| напряженность, возбуждение, чувство страха | эмоциональные компоненты стрессорной реакции по типу ухода от ситуации (по Т.Генри) |
| подавленность, угнетенность, высокий уровень тревожности | эмоциональные компоненты стрессорной реакции по типу подчинения ситуации (по Т.Генри) |

ДИАГНОСТИКА И ОЦЕНКА СТРЕССА. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СТРЕССА

| | |
|-----|--------|
| Тип | Группа |
| Вес | 12 |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 45 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|--|
| В начале процесса управления стрессом должна присутствовать фаза | |
| | диагностики |
| | управления |
| | контроля |
| | измерения и оценки эффективности обучающей программы |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 46 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|-------------|
| Автором концепции преодоления стресса является | |
| | Р.Лазарус |
| | К.В.Судаков |
| | Г.Селье |
| | Г.Фолкман |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 47 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

| | |
|--|-----------------------|
| Оценки, касающиеся стратегии преодоления стресса, наиболее подходящей для данного субъекта -это оценки | |
| | вторичные |
| | первичные |
| | третичные |
| | первичные и вторичные |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 48 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

| | |
|--|------------------------------|
| | социальная интеграция |
| | организационная социализация |
| | кризис |
| | стратегия |

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 49 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

Задание

| | |
|--------------------------|----|
| Порядковый номер задания | 50 |
| Тип | 1 |
| Вес | 1 |

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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1 Рекомендуемая литература

Основная учебная и научная литература

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88196.html>

2. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова, М. А. Падун [и др.] ; под редакцией Н. Е. Харламенковой. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 344 с. — ISBN 978-5-9270-0359-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88070.html>

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

Дополнительная литература

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

2. Анцупов А.Я. Как избавиться от стресса. [Электронный ресурс] Монография - М., Изд-во СГУ, 2013 - <http://library.roweb.online>

8.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

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

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

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

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

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

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

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

— Сайт журнала «Вопросы психологии»: <http://www.voppsy.ru/>;

- Сайт «Psychology.ru» (о психологии): <http://www.psychology.ru/>;
- Сайт «Психология-онлайн»: <http://www.psychological.ru/>;
- «Гуманитарные технологии»: <http://www.ht.ru/>;
- «Психологический центр «ПсиХРОН»»: <http://www.psytest.ru/>;
- «Куб-библиотека»: <http://koob.ru/>;
- «А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи»: <http://azps.ru>.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине представлено в приложении 7 «Сведения о материально-техническом обеспечении программы высшего образования – программы магистратуры направления подготовки 37.04.01 «Психология».

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

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

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

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

- ПК «КОП»;
- ИР «Каскад».

Программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины:

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

Операционная система Windows Professional 10

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

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

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

Информационная технология. Он-лайн тестирование цифровой платформы Ровеб (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот

Аттестация ассессоров (отечественное ПО)

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

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

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

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

ПО OpenOffice.Org Calc.

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

ПО OpenOffice.Org.Base

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

ПО OpenOffice.org.Impress

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

ПО OpenOffice.Org Writer

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

ПО Open Office.org Draw

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

ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.),

предназначенное для работы с текстами;

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

Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –

электронная библиотека по всем отраслям знаний

<http://www.iprbookshop.ru>

Современные профессиональные базы данных:

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

Психология от А до Я <http://psyznaiyka.net/>

Информационно-справочные системы:

Справочно-правовая система «Гарант»;

Справочно-правовая система «Консультант Плюс».