



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)**

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП «Социология»

(подпись)

Панфилова А.О.  
(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Департамента  
психологии и образования

(подпись) Калниболанчук И.С.  
(ФИО.)  
«24» марта 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психология стресса**  
**Направление подготовки 39.03.01 Социология**  
**Профиль «Социология»**  
**Форма подготовки очная**

курс 3 семестр 5  
лекции 18 час.  
практические занятия 18 час.  
лабораторные работы \_ не предусмотрены.  
всего часов аудиторной нагрузки 36 час.  
в том числе с использованием МАО лекц. 6 час./практ. 6 час.  
самостоятельная работа 36 час.  
в том числе на подготовку к экзамену \_\_ час.  
контрольные работы (количество) не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрено  
зачет 5 семестр  
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 39.03.01 Социология, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018 г. № 75.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол № 8 от «24» марта 2021 г.

Директор Департамента психологии и образования  
Составитель: канд. психол. наук, доцент

Калниболанчук И.С.  
Аристова И.Л.

Владивосток  
2021

**Оборотная сторона титульного листа РПД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании ДПиО:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_

(подпись)

(И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании ДПиО:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_

(подпись)

(И.О. Фамилия)

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель курса - ознакомить студентов с основными направлениями современной психологии стресса и с основными подходами к изучению данного феномена в психологии, познакомить с динамикой развития стресса, видами стрессоров и изучить основные типы реагирования личности на стресс.

Задачи курса - познакомить с различными концепциями стресса; научить разграничивать стрессовые и адаптивные реакции; научить анализировать процесс патогенеза стресса.

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Системное критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.7 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, в том числе и междисциплинарного характера, требуемую для решения поставленной задачи
		УК-1.8 Выявляет проблему, осуществляет поиск информации, в том числе и междисциплинарного характера, интерпретирует ее для решения поставленных задач
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.6 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды
		УК-3.7 Оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
--	--

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-1.7 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, в том числе и междисциплинарного характера, требуемую для решения поставленной задачи	Знает способы поиска информации, необходимой для решения поставленной задачи
	Умеет найти информацию, необходимую для решения поставленной задачи, и выделить в ней главное
	Владеет навыками критического анализа информации
УК-1.8 Выявляет проблему, осуществляет поиск информации, в том числе и междисциплинарного характера, интерпретирует ее для решения поставленных задач	Знает теоретические основы психологического стресса
	Умеет интерпретировать информацию о стрессе в контексте выявленной проблемы
УК-3.6 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды	Знает правила эффективного общения
	Умеет обмениваться информацией с членами команды
УК-3.7 Оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели	Знает правила конструктивной критики
	Умеет дать критическую оценку идеям других членов команды

## 2. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине: Виды учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения

### Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела	Семе стр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося	Формы промежуточной
---	----------------------	-------------	---	---------------------

	дисциплины		Лек	Лаб	Пр	ОК	СР	Контроль	аттестации, текущего контроля успеваемости
1	Раздел 1. Теоретические основы психологии стресса	5	12	-	10				УО-1 собеседование; УО-3 доклад; УО-4 групповая дискуссия; Пр-1 тесты; Пр-2 контрольная работа; Пр-7 конспект
2	Раздел 2. Методы оптимизации уровня стрессов	5	6	-	8	-	36	-	
	Итого:		18		18		36		72

### **III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

#### **Лекционные занятия (18 час.)**

#### **Раздел 1. Теоретические основы психологии стресса (12 ч.)**

##### **Тема 1. Теоретические подходы к пониманию стресса (2 ч.)**

Обыденные представления о стрессе. История развития научной концепции стресса. Основные подходы и теории стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. Введение в проблему адаптации.

##### **Тема 2. Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний (2 ч.)**

**Учебная информация – занятие проводится с использованием активной формы обучения – групповой дискуссии.** Для обсуждения предлагается вопрос «Стресс – это хорошо или плохо?». Цель – привести студентов к пониманию, что существуют положительные стрессы (эустрессы).

Виды стресса. Дифференцировка стресса и других эмоциональных состояний человека. Формы проявления стресса. Изменения поведенческих

реакций. Изменения интеллектуальных процессов. Изменения физиологических процессов. Динамика стрессовых состояний.

### **Тема 3. Теория психологического стресса (2 ч.)**

Понятие психологического стресса. Теории и модели психологического стресса. Когнитивная концепция стресса Р. Лазаруса. Причины возникновения психологического стресса. Преодоление психологического стресса.

### **Тема 4. Негативные последствия длительного стресса (2 ч.)**

Психосоматические заболевания и стресс. Стресс как фактор развития психосоматических заболеваний. Посттравматическое стрессовое расстройство. Характеристика ПТСР с точки зрения клинической симптоматики. События, вызывающие ПТСР. Механизмы ПТСР.

### **Тема 5. Профессиональный стресс и синдром эмоционального выгорания (4 ч.)**

**Учебная информация – занятие проводится с использованием активной формы обучения - лекции-беседы - с целью активизировать познавательную деятельность слушателей и вовлечь их в учебный процесс.** Для выяснения осведомленности слушателям задаются следующие вопросы – как они представляют профессиональные стрессы, к чему, по их мнению, сводятся основные причины профессионального стресса, что такое синдром эмоционального выгорания, какие факторы способствуют, а какие препятствуют формированию данного синдрома.

Понятие профессионального стресса. Виды и причины профессионального стресса. Особенности профессионального стресса. Примеры профессионального стресса. Теории и модели профессионального стресса. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса. Понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии. Симптомы эмоционального выгорания.

### **Раздел 2. Методы оптимизации уровня стрессов (6 ч.)**

## **Тема 6. Основы превенции в работе со стрессом (2 ч.)**

Методические аспекты исследования стресса. Различные методы исследования стресса. Система профилактической работы со стрессом.

## **Тема 7. Методы оптимизации уровня стрессов (4 ч.)**

Общие подходы к нейтрализации стресса. Методы преодоления стресса. Способы саморегуляции стрессовых состояний. Аутогенная тренировка. Метод биологической обратной связи. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Визуализация и др.

# **III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

## **Практические занятия (18 час.)**

### **1. Обыденные представления о стрессе (2 ч.)**

**Учебная информация** – занятие проводится с использованием активной формы обучения – групповой дискуссии. Группа приводит примеры восприятия стрессовых событий из литературных произведений, анализирует, как реагируют на стресс люди, чем может отличаться реакция взрослого и ребенка, какие ситуации в современной жизни являются, по мнению студентов, наиболее стрессовыми.

- Приведите несколько примеров различных вариантов восприятия стрессовых событий персонажами литературных произведений.
- Опишите обыденные представления о стрессе.
- Какие предварительные определения стресса вы могли бы дать?
- Как реагируют на стресс люди, чем может отличаться реакция взрослого и ребенка, какие ситуации в современной жизни являются, по вашему мнению, наиболее стрессовыми.

### **2. Концепция стресса Г. Селье (2 ч.)**

- Раскройте понятие «неспецифическая реакция», в чем заключалось значение введения этого термина Г. Селье в теорию стресса?

- Опишите фазы общего адаптационного синдрома, приведите жизненные примеры динамики изменений на каждой из фаз.
- Проанализируйте термины «эустресс» и «дистресс» как понятия теории Г. Селье и с позиции современной психологии.
- Опишите один пример формирования стрессовой реакции по Г. Селье из своего опыта, проанализируйте свое поведение на каждой из фаз развития общего адаптационного синдрома.

### **3. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний (2 ч.)**

- Формы проявления стресса.
- Изменение поведенческих реакций при стрессе.
- Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.
- Изменение физиологических процессов при стрессе.
- Эмоциональные проявления стресса.
- Оценка уровня стресса.
- Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса.
- Общие закономерности развития стресса.
- Факторы, влияющие на развитие стресса.

### **3. Психологические теории стресса (4 ч.)**

**Учебная информация** – занятие проводится с использованием активной формы обучения – групповой дискуссии. Цель дискуссии – привести группу к пониманию специфики психологического стресса и его отличий от физиологического стресса. В результате обсуждения вопросов практического занятия студенты должны прийти к осознанию механизма развития психологического стресса, осознать индивидуальные черты, связанные с реагированием на стрессор, индивидуальную значимость разных жизненных ситуаций с точки зрения возникновения стресса.



- Перечислите основные причины, которые формируют путаницу теорий и определений стресса.

- Опишите разницу между физиологическим и психологическим стрессом с точки зрения Р. Лазаруса.

- Охарактеризуйте типы связи характера стрессовой реакции с психологической структурой личности.

- Раскройте значение интеллектуальной оценки угрозы для формирования стрессового ответа.

- Перечислите психологические факторы, которые определяют восприимчивость и устойчивость к психологическому стрессу.

### **5. Теория совладающего поведения (2 ч.)**

- Основные положения современных теорий совладающего поведения.

- Факторы, влияющие на формирование системы совладающего поведения.

- Копинг-стратегии.

- Проведите анализ своей системы совладания со стрессом.

### **6. Синдром эмоционального выгорания в контексте профессионального стресса (2 ч.)**

- Профессиональный стресс – примеры, общие закономерности.

- Причины профессионального стресса.

- Феномен эмоционального выгорания.

- Составляющие эмоционального выгорания.

- Фазы эмоционального выгорания.

### **7. Негативные последствия длительных стрессов (2 ч.)**

- Соматические заболевания как результат переживания стрессов.

- Типология стрессовых расстройств.

- Перечислите критерии, по которым ставится диагноз «стрессовое расстройство».
- Охарактеризуйте симптомы посттравматического стрессового расстройства.

#### **8. Методы оптимизации уровня стрессов (2 ч.)**

- Общие подходы к нейтрализации стресса.
- Способы саморегуляции психического состояния при стрессе.
- Профилактика возникновения стрессов.

Самостоятельная работа по дисциплине «Психология стресса» включает в себя написание конспекта основных положений работы Г. Селье «Очерки об адаптационном синдроме» (Лекция 1), написание аннотации к 2 статьям из периодических научных изданий на тему «Стресс», выполнение методики «Модели преодолевающего поведения (шкала SACS)» (методика предоставляется студентам в электронном виде).

### **IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Психология стресса» включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### **План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Психология стресса»**

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1-5 неделя	Конспект основных положений работы Г. Селье «Очерки об адаптационном синдроме» (Лекция 1)	3 ч.	УО-1, собеседование ПР-7, конспект
2	6-10 неделя	Аннотация 2 статей из периодических научных изданий на тему «Стресс»	3 ч.	УО-3, доклад
3	11-15 неделя	Выполнить индивидуально методику «МОДЕЛИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ (ШКАЛА SACS)» (методика предоставляется студентам в электронном виде)	3 ч.	УО-1, собеседование УО-4, групповая дискуссия
4	1-18 неделя	Подготовка к практическим занятиям	27 ч.	УО-1, собеседование

1. **Написать конспект** по основным положениям работы Г. Селье «Очерки об адаптационном синдроме (Лекция1).

**Отразить в конспекте следующие вопросы:**

- что такое общий адаптационный синдром;
- почему Г. Селье предлагает использовать термин «стресс»;
- какие стадии проходит в своем развитии общий адаптационный синдром, в чем их сущность;
- почему Г. Селье называет общий адаптационный синдром неспецифичным;

- как Г. Селье пришел к этим идеям.

**Требования к оформлению результатов.** Результаты оформить в виде напечатанного конспекта, объем 3-4 стр., в котором должны быть представлены основные идеи работы Г. Селье, описаны его представления на природу стресса, представлено описание фаз общего адаптационного синдрома.

**Критерии оценки.** Предоставление недостаточно полного конспекта без умения ответить на вопросы оценивается в 3 балла, полный конспект с 1-2 допущенными ошибками и недостаточно структурированным ответом – 4 балла, полный конспект, с последовательно изложенными элементами, с должным обобщением, с умением полно и правильно ответить на вопросы и привести пример – 5 баллов.

2. **Подготовить доклад** по результатам аннотации 2 статей из периодических научных изданий по теме «Стресс».

**Осветить в докладе следующие вопросы:**

- какой стресс исследовался автором статьи;
- какой подход и модель стресса легли в основу исследований автора;
- какие причины и факторы стресса описаны автором;
- какие практические рекомендации представлены автором для работы со стрессом;
- какие аспекты исследования можно применить для работы с учебными и экзаменационными стрессами.

**Требования к оформлению результатов.** Результаты оформить в виде напечатанного текста, объем 2-3 стр.

**Критерии оценки.** Предоставление недостаточно полного текста аннотации без умения ответить на вопросы оценивается в 3 балла, полный текст аннотации с 1-2 допущенными ошибками и недостаточно

структурированным ответом – 4 балла, полный текст аннотации, с последовательно изложенными элементами, с должным обобщением, с умением полно и правильно ответить на вопросы и привести пример – 5 баллов.

### **3.Выполнить методику «МОДЕЛИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ (ШКАЛА SACS)»**

**Цель** – познакомиться с одним из подходов к типологизации моделей преодолевающего поведения и получить индивидуальные результаты, позволяющие оценить уровень выраженности различных моделей преодолевающего поведения.

#### **Уметь ответить на вопросы:**

- какие модели преодолевающего поведения позволяет выявить данная методика

- какие модели преимущественно задействуете вы лично

- как вы оцениваете эффективность использования вами именно этих моделей

- какие психологические последствия приносят предпочитаемые вами модели

- хотели ли бы вы научиться использовать модели иного типа

**Требования к оформлению результатов.** Результаты прохождения методики оформить в виде напечатанного (написанного от руки) текста, объем 2-3 стр. Следует соотнести полученные результаты по каждой модели с нормами для этих моделей, а также предоставить примеры использования предпочитаемых моделей и анализ их эффективности.

**Критерии оценки.** Предоставление только индивидуальных результатов, без соотнесения их с нормами, неумение ответить на вопросы оценивается в 3 балла, развернутый анализ результатов с 1-2 допущенными ошибками и недостаточно структурированным ответом – 4 балла,

развернутый анализ результатов методики, с умением полно и правильно ответить на вопросы и привести примеры – 5 баллов.

## VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	<b>Раздел 1.</b> Теоретические основы психологии стресса	УК-1.7	Знает, умеет, владеет	Собеседование (УО-1), Тест (ПР-1), конспект (ПР-7)	1-19 вопросы
		УК-1.8	Знает, умеет,	Собеседование (УО-1), контрольная работа (ПР-2)	1-19 вопросы
2	<b>Раздел 2.</b> Методы оптимизации уровня стрессов	УК-3.6	Знает, умеет	Собеседование (УО-1), Доклад (УО-3)	20-28 вопросы
		УК-3.7	Знает, умеет	Собеседование (УО-1), групповая дискуссия (УО-4)	20-28 вопросы

Типовые тестовые задания, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены ниже в соответствующем разделе.

## VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

*(электронные и печатные издания)*

1. Абаева, И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И. В. Абаева. — Электрон. текстовые данные. — Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73814.html>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент /Н. Е. Водопьянова. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 283 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/stress-menedzhment-438202>
3. Одинцова, М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А.Одинцова, Н.Л.Захарова. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 299 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/psihologiya-stressa-433788#page/1>

### **Дополнительная литература**

*(печатные и электронные издания)*

1. Бодров, В. А. Психологический стресс. Развитие и преодоление /В. А. Бодров. – Электрон. текстовые данные. — М.: Пер Сэ, 2012. — 528 с. — <http://www.iprbookshop.ru/7387.html>
2. Борисова, А. Н. День управления стрессом / А. Н. Борисова. – СПб., Антология, 2013. – 160 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42429.html>
3. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса /Н. В. Тарабрина. – М., Институт психологии РАН, 2009. – 304 с. <http://www.iprbookshop.ru/15604.html>
4. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности /Т. Л. Шабанова. – Саратов, 2014. – 121 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Работа с данными ресурсами не запланирована

### **VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Курс структурирован по тематическому и проблемному принципам, что позволяет, с одной стороны, систематизировать учебный материал, с другой – подчёркивает связь с другими дисциплинами гуманитарного и специального цикла.

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются разнообразные формы работ: чтение лекций, практические занятия, задания для самостоятельной работы.

Лекционные занятия ориентированы на освещение вводных тем в каждый раздел курса и призваны ориентировать студентов в предлагаемом материале, заложить научные основы для дальнейшей самостоятельной работы студентов.

В работе со студентами используются разнообразные средства, формы и методы обучения (информационно-развивающие, проблемно-поисковые).

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. В рамках учебного курса подразумевается выполнение ряда заданий для самостоятельной работы, которые проверяются преподавателем, обсуждаются со студентами и учитываются при итоговом контроле знаний по курсу.

Студентам при изучении дисциплины рекомендуется изучать темы в той последовательности, в которой они раскрываются в полном конспекте лекций. При работе с литературой рекомендуется уделять особое внимание



терминам и основным понятиям курса с целью уяснения сущности изучаемых феноменов, разбивать материал на части, уметь выделять существенное в материале. Литература из списка дополнительной литературы должна привлекаться к анализу в соответствующих темах.

При подготовке к зачету рекомендуется проверить знание и понимание терминологии курса, умение раскрыть сущность изучаемых психологических явлений, привести их характеристики и типологию. Рекомендуется особо остановиться на теориях и фамилиях ученых.

## **IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебные занятия по дисциплине «Психология стресса» проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

### **Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.

## **X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине «Психология стресса»**

**Текущая аттестация студентов.** Текущая аттестация студентов по дисциплине «Психология стресса» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация проводится в форме собеседования (УО-1), доклада (УО-3), групповой дискуссии (УО-4), теста (ПР-1), контрольной работы (ПР-2), конспекта (ПР-7) по оцениванию фактических результатов обучения студентов.

Объектом оценивания выступает степень усвоения теоретических знаний.

**Промежуточная аттестация студентов.** Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Психология стресса» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Зачет либо проставляется по результатам работы в рейтинговой системе, либо по результатам устного собеседования. Зачет в форме собеседования проводится по списку вопросов.

**Оценочные средства для текущего контроля.**

**Примерные тестовые задания к Разделу 1.**

**Выберите правильный вариант ответа**

1. С какой стадии начинается стресс?

- а) со стадии адаптации;
- б) со стадии тревоги;
- в) со стадии резистентности;
- г) со стадии истощения.

2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?

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

3. Какое из перечисленных условий 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. Какое из перечисленных условий 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. Что общего у биологического и психологического стресса?

- а) участие гормонов надпочечников;
- б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г) «размытые» временные рамки.

6. Укажите пример «психологического» стресса.

- а) воспалительная реакция после ожога;
- б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г) травма, связанная с падением.

7. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- а) к поведенческой;

- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

8. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

9. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?

- а) к изменению общего эмоционального фона»;
- б) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в) к изменениям в характере;
- г) к невротическим состояниям.

10. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру?

- а) к низкому;
- б) к среднему;
- в) к высокому;
- г) к сверхвысокому.

11. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?

- а) мысли;
- б) действия;
- в) чувства;
- г) последствия.

12. К какой из ниже перечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии?

а) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;

б) мысленное моделирование стрессорных ситуаций;

в) прогнозы на основе психологических тестов;

г) математические модели.

13. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?

а) тревоги;

б) адаптации;

в) истощения;

г) на любой из перечисленных.

14. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?

а) стадия адаптации;

б) стадия тревоги;

в) стадии истощения.

15. Какой уровень эмоционального возбуждения, согласно правилу Р. Йеркса и Аж. Додсона, соответствует эустрессу?

а) отсутствие эмоций;

б) средний уровень эмоционального возбуждения;

в) чрезмерно выраженные эмоции.

16. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?

а) слабый и короткий;

б) слабый и длительный;

в) сильный и короткий.

17. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?

а) уровень самооценки;

б) характер человека;

- в) направленность психики;
- г) характер протекания беременности у матери.

18. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам?

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

19. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам?

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

20. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего?

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

21. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)?

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

росту.

22. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека?

- 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.

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

- б) внутреннего конфликта;
- в) депрессии?

24. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарии мозга является

причиной ПТСР в рамках:

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

25. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов?

- а) вредные характеристики производственной среды;
- б) тяжелые условия работы;
- в) отношения с руководством;
- г) чрезвычайные обстоятельства.

26. Какая причина стресса не характерна для труда шахтеров?

- а) условия замкнутого пространства;
- б) угольная пыль;
- в) низкая температура;
- г) ожидание возможной аварии.

27. Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам?

- а) срыв поставок продукции;
- б) длительная работа;
- в) высокий темп деятельности;
- г) повышенная ответственность;
- д) значительные физические нагрузки.

28. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин?

- а) низкая самооценка;
- б) неуверенность в себе;
- в) страх неудачи;
- г) нехватка знаний, умений и навыков.

29. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, это:

а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;

б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);

в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии.

30. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной?

- а) библиотекари;
- б) пилоты;
- в) шахтеры;
- г) полицейские;



д) журналисты.

31. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса?

- а) повышенная статическая нагрузка;
- б) изменение режима сна и бодрствования;
- в) эмоциональные переживания;
- г) уверенность в себе;
- д) неуверенность в себе.

32. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван не верно?

- а) ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
- б) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
- в) монотонный режим работы;
- г) низкая заработная плата.

33. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена — владельца компании?

- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б) некомпетентные подчиненные;
- в) недобросовестные партнеры;
- г) конкуренты;
- д) зависимость от своего начальника.

### **Критерии оценки**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил материал по изученному разделу, выполняет тестовые задания с 1-2 ошибками.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, допускает при выполнении тестовых заданий не более 4 ошибок.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, более 4 ошибок в выполнении тестов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части материала, более половины тестовых заданий выполнены неправильно.

### **Примерные вопросы к контрольной работе к Разделу 1.**

1. Подходы к изучению стресса.
2. Взаимосвязь эмоций и психосоматических заболеваний.
3. Виды депрессивных состояний.
4. Виды кризисных ситуаций: возрастные, невротические, травматические.
5. Критерии стрессовой ситуации.
6. Критические жизненные ситуации: переживание и выход.
7. Личностные деформации стрессового типа: проблема диагностики и коррекции.
8. Определение и виды стресса.
9. Основные виды психических защит.
10. Острый и хронический стресс: причины и последствия.
11. Представление Г. Селье о стрессе, триада Селье.
12. Проблема стресса в жизни современного человека.
13. Профилактика заболеваний стрессовой этиологии.
14. Психические защиты и их значение.
15. Стратегии преодоления стресса.
16. Теории стресса: заблуждения и достижения.

### **Критерии оценки**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он справился с двумя вопросами из списка, допустив 1-2 ошибки, при этом ответы были полные.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он допустил не более 4 ошибок. Ответы в целом были полные.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он допустил более 4 ошибок, ответы неполные.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не может дать ответы на вопросы.

### **Темы докладов Раздел 2.**

1. История развития медитации в древнем Китае (древней Индии, древнем Египте, в древней Греции)
2. Медитация в контексте современной науки
3. Историческое развитие идей биологической обратной связи
4. Посттравматическое стрессовое расстройство и возможности реабилитации после ПТСР
5. Возможности дыхательной регуляции в снижении стресса
6. Возможности нервно-мышечной релаксации в снижении стресса
7. Организационные методы, которые применяются в психологии труда и инженерной психологии для уменьшения уровня профессионального стресса.

### **Критерии оценки**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и полно осветил материал по изученному материалу, оформил доклад в соответствии с требованиями ДВФУ.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он в целом осветил темы, но допустил некоторые неточности. Оформил в соответствии с требованиями ДВФУ.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он осветил тему только частично и оформил текст с некоторыми отступлениями от требований ДВФУ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не выполнил задание.

## Оценочные средства для промежуточной аттестации

### Вопросы к зачету

1. История развития научной концепции стресса.
2. Общая характеристика основных подходов и теорий стресса.
3. Стресс как биологическая и психологическая категория.
4. Виды стресса. Дифференцировка стресса и других эмоциональных состояний человека.
5. Формы проявления стресса. Изменения поведенческих реакций. Изменения интеллектуальных процессов. Изменения физиологических процессов.
6. Динамика стрессовых состояний.
7. Общий адаптационный синдром по Г. Селье. Его фазы.
8. Понятие психологического стресса.
9. Теории и модели психологического стресса.
10. Когнитивная концепция стресса Р. Лазаруса.
11. Психологические факторы устойчивости и восприимчивости в концепции стресса Р. Лазаруса.
12. Причины возникновения психологического стресса.
13. Преодоление психологического стресса.
14. Теории совладающего поведения в современной психологии.
15. Психосоматические заболевания и стресс.
16. Посттравматическое стрессовое расстройство.
17. Понятие профессионального стресса. Виды и причины профессионального стресса. Особенности профессионального стресса.
18. Теории и модели профессионального стресса.
19. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса. Симптомы эмоционального выгорания.
20. Основы превенции в работе со стрессом.

21. Методические аспекты исследования стресса.
22. Различные методы исследования стресса.
23. Система профилактической работы со стрессом.
24. Общая характеристика методов оптимизации уровня стрессов
25. Общие подходы к нейтрализации стресса.
26. Методы преодоления стресса.
27. Способы саморегуляции стрессовых состояний (аутогенная тренировка, метод биологической обратной связи)
28. Способы саморегуляции стрессовых состояний (дыхательные техники, мышечная релаксация, визуализация и др.).

### Критерии оценки

Баллы (рейтингово й оценки)	Оценка зачета (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
61-100	<i>«зачтено»</i>	«Зачтено» выставляется студенту, если он знает и научился использовать на практике психологические знания о стрессе, может осуществлять поиск информации, определять ее значимость, обмениваться идеями на занятиях, оценивать идеи других студентов. При этом студент может допустить несущественные неточности в ответе на вопрос или знать только основной материал, может давать недостаточно правильные формулировки, допускать нарушения логической последовательности в изложении программного материала.
60 и ниже	<i>«не зачтено»</i>	«Не зачтено» выставляется студенту, который не освоил знаний о психологии стресса, его видах и факторах, не может осуществлять поиск информации, не участвует в общей работе группы, допускает существенные ошибки в изложении материала.