Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Психология стресса»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль подготовки «Психология»

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Форма обучения – очная

Год начала подготовки - 2026

Утверждена в составе ОПОП.
Составитель: к.п.н, доцент кафедры психологии Э.Л. Быдтаева

Владикавказ

2026

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины 2 з. е. (72 **час.).**

	Очная Форма обучения
Курс	4
Семестр	7
Лекции	18
Практические занятия	36
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Итого аудиторных занятий	54
Самостоятельная работа	18
Курсовая работа	-
Зачет	+
Экзамен	-
Общее количество часов	72 час.

2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология стресса» является ознакомление с психологической сущностью стресса, механизмами его развития и основными методами его психопрофилактики и коррекции.

Задачи дисциплины:

1. формирование знания современных концепций биологического и психологического стресса
2. усвоение основных понятий и форм проявления стресса, а также концепций и методологии современного исследования стресса
3. изучение закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс
4. формирование представлений о характере стрессовых состояний, влиянии стресса на поведение, психическое здоровье, взаимодействие и познавательные возможности личности.
5. овладение основными подходами к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события
6. изучение психологических методов диагностики, профилактики и коррекции стресса.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам Блок 1. Дисциплины (модули). Обязательная часть. Б1.В.22

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Код и наименование компетенции	**Индикатор достижения компетенции**	**Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)**
ПК-2 (А/05.6) Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы	**ПК 2.1**. Знает базовые принципы оказания психологической помощи клиенту	**Знать:** основные принципы психологического сопровождения и психологической помощи клиенту **Уметь:** использовать психологические технологии проведения индивидуальных и групповых консультаций оказать психологическую помощь работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам) **Владеть:** основными принципами психологического сопровождения и психологической помощи клиенту

(клиентам)	**ПК 2.2.** Осуществляет сбор и обработку первичных данных, необходимых для оказания психологической помощи клиентам.	**Знать:** основные принципы сбора и обработки первичных данных, необходимых для оказания психологической помощи клиентам. **Уметь:** организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь субъектам образовательного процесса **Владеть:** Разрабатывает и реализует планы индивидуальных и групповых консультаций различных групп населения и организаций
	ПК 2.3. Планирует, организовывает и участвует в оказании психологической помощи клиентам под руководством опытных коллег.	**Знать:** способы оказании психологической помощи клиентам **Уметь:** использовать современные психологические техники в процессе проведения индивидуальных и групповых психологических консультаций **Владеть:** стандартными базовыми техниками оказания психологической помощи субъектам образовательного процесса

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

№ нед	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Литература
		л	пр	Содержание	Часы		
1.	**Общее представление о стрессе** Стресс как биологическая и психологическая категория. Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресс Г.Селье и ее развитие. Биохимические и физиологические проявления стресса. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.	2	2	Предпосылки развития представлений о стрессе Понятие стресса в XVI – начале XIX в. Феномен стресса в контексте культуры. История учения о стрессе. Учение о стрессе в отечественной и зарубежной психологии. Феномен стресса в контексте культуры. Поведенческие модели изучения стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Понятия физиологического и психологического стресса. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие Теории стресса в психологии.	4	Устный опрос Подготовка презентации Реферат	1,2,3
2.	**Психофизиология стресса: физиологические и психологические проявления, механизмы стресса**. Физиологические механизмы протекания стресса. Изменение физиологических процессов при стрессе. Природа возникновения стресса. Физиологические и психологические проявления. Нервная система: анатомическое строение и функциональное деление; Механизмы стресса:стресс-реализующие системы; стресс-лимитирующие системы.	2				Устный опрос	
3.	**Факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях.** Модели поведения человека в стрессовой ситуации Возрастной кризис как фактор стресса. Стрессоустойчивость и жизнестойкость личности Стресс в экстремальных ситуациях. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Типы реагирования в экстремальной ситуации.		2			Доклад Письменный опрос Устный опрос	1,2,4

4.	**Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки**. Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса. Изменение поведенческих реакций при стрессе:		2	Феноменология посттравматического стресса. Психологические модели и теории посттравматического стресса. Психодиагностика посттравматического стресса. Пути коррекции посттравматического стресса	4	Устный опрос Доклад	1,2,3
5. 4	**Общие закономерности развития стресса**. Динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды	2	2	Причины возникновения стрессов. Экологический подход к изучению стресса. Трансактный подход к изучению стресса. Регуляторный подход к изучению стресса	2	Устный опрос Подготовка презентации Реферат	1,2,3,6
6.	**Стресс и экстремальные состояния** Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания. Понятие посттравматического стрессового расстройства. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).	2	2	Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности		Устный опрос	
7. 5	**Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.** Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска	2	2	Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Психосоматические последствия стресса	2	Устный опрос Подготовка презентации	1,2,3,6
8. 6	**Эмоциональный стресс и механизмы его развития** Эмоции человека как фактор регуляции поведения. Виды эмоций: альтруистические, коммуникативные, самоутверждения, борьбы, самоутверждения, гностические, эстетические, гедонические,	2	2	Социальные факторы развития эмоционального стресса. Личностные факторы развития эмоционального стресса. Сущностные особенности эмоционального стресса и подходы к	2	Устный опрос Подготовка презентаций	2,4,5,6

	приобретения. Системная организация эмоций и ее роль в поведении человека. Подходы П.К. Анохина, П.В. Симонова, К.В. Судакова, Е.А. Юматова о природе эмоций**.**			содержанию		Реферат	
9. 7	**Профессиональный стресс.** Факторы стресса. Работоспособность. Функциональные состояния. Адаптационный период. Условия деятельности (нормальные, особые, экстремальные, сверхэкстремальные). Общая модель профессионального стресса**.**	2	2			Составление программы психопрофилактики и психокоррекции стресса	2,3,5,7
10.	**Современные подходы к анализу профессионального стресса**. Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).	2	2			Устный опрос	
11.	**Методы диагностики стресса и стрессоустойчивости** Тест самооценки стрессоустойчивости (Коухен, Виллиансон). Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс, Раге) Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость). Методика «Человек под дождем». Шкала для измерения интенсивности события	2	2	Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствии. Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (гражданский вариант). Тест жизнестойкости (Мадди). Опросник «SACS>> (Хобфолл). Метод рисуночной фрустрации (Розенцвейг)	6	Письменный отчет по диагностике	5,8,9
12.	**Копинг-стратегии личности**. Типы и направления реакций в стрессовых ситуациях. Посттравматический синдром (ПТСР). Механизмы возникновения посттравматического расстройства. Психологическая характеристика травмированной личности.		2				

13.0	**Психологическая помощь при стрессе** Техники психологической помощи при стрессе. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Методы психологической саморегуляции и управления стрессом. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых форм работы.		2	Зависимости между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями. Формы поведения человека – общение при стрессе. Типы людей: «тип А», «тип Б».	2	Составление программы психопрофилактики и психокоррекции стресса	6,7,9
14.1	**Регуляция психических состояний**. Психологические факторы нормализации стресса. Экстренная (срочная) саморегуляция. Расширение границ мировосприятия как условия нормализации стресса. Здоровье и стресс в повседневной жизни. Способность реагировать надлежащим образом на множество различных стрессоров. Способность использовать активные и пассивные формы преодоления стрессов.		2	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.	4	Презентация Семинар в диалоговом режиме	
15.2	**Стресс и болезни** Психологические особенности реагирования личности на стресс и адаптация. Зависимости между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями. Формы поведения человека – общение при стрессе. Типы людей: «тип А», «тип Б».		2	Роль стратегий преодоления (копинг-стратегий) в развитии стресса. Специфика методов коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых форм психологической работы. Профилактика стресса	2	Устный опрос Подготовка презентаций Реферат	6,7,8

16. 3	**Психосоматические последствия стресса**. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса роль эмоций в возникновении психосоматических заболеваний (Ф. Александер). Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.		2			Презентация Семинар в диалоговом режиме	1-8
17. 4	**Методы оценки, профилактики и коррекции стресса**. Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса..		2				
18. 5	**Методы психологической саморегуляции и управление стрессом:** базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом		2				
19.	**Итого**	**18**	**36**		**18**		

Примечания:

– Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

– В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте и с использованием платформ дистанционного обучения.

6. Образовательные технологии

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы обучения.

Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий.

Лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

Творческое задание составляет содержание (основу) любой интерактивной формы проведения занятия. Выполнение творческих заданий требует от студента воспроизведения полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем и требующей творческого подхода: 1) подборка примеров из практики; 2) подборка материала по определенной проблеме;

Публичная презентация - самый эффективный способ донесения важной информации при публичных выступлениях. Слайд-презентации позволяют эффектно и наглядно представить содержание, выделить и проиллюстрировать сообщение.

Интерактивная лекция представляет собой выступление преподавателя перед аудиторией студентов с применением следующих интерактивных форм обучения: 1. управляемая дискуссия или беседа; 2. демонстрация слайдов или учебных фильмов; 3. мозговой штурм; 4. мотивационная речь и др.

Проблемное обучение - поиск ответов на вопросы по теме.

Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

Примечания:

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основе локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, реализующих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием платформ дистанционного обучения, входящих в ЭИОС СОГУ.

7. Методические указания по дисциплине

7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

− систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;

− углубления и расширения теоретических знаний;

− формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

− развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относится: написание докладов, рефератов, подготовка презентаций, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5.

Методические материалы, обеспечивающие самостоятельную работу студентов, доступны на дистанционной площадке (http://lk.nosu.ru/).

Методические указания для преподавателей по проведению практических занятий по дисциплине «Психология стресса»

В начале занятия рекомендуется рассмотреть соответствующий теоретический материал. Затем идет практический разбор изучаемого материала.

В начале практического занятия следует обратить на теоретические вопросы по теме занятия. Первоначально идет изложение теоретического материала темы занятия. Затем в ряде вопросов преподавателя следует сконцентрировать внимание на основных идеях темы занятия. Вопросы должны включать в себя различные вариации элементарных ситуаций, отображающих основные идеи темы занятия в их взаимной взаимосвязи. Задаваемые вопросы должны быть конкретными и максимально проявлять в студентах их сообразительность.

После предварительной части следует начинать разбирать вопросы, имеющие более длинные сценарии взаимодействия основных идей темы занятия.

Устный опрос требует от преподавателя большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров, которые будут предложены, путей активизации деятельности всех студентов группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что на активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Вопросы обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Письменная проверка, наряду с устной, является важнейшим методом контроля знаний, умений и навыков студентов. Однородность работ, выполняемых студентами, позволяет предъявлять ко всем одинаковые требования, попытает объективность оценки результатов обучения. Применение этого метода дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми студентами группы, определить направления для индивидуальной работы с каждым.

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе (выполнение домашних заданий).

Методические рекомендации по написанию докладов (рефератов):

Реферат (как форма самостоятельной научной работы студентов) - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается студентом на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.
2. Планирование исследования. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы: выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата; сбор и изучение исходного материала, поиск литературы; анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы; сообщение о предварительных результатах исследования; литературное оформление исследовательской проблемы; обсуждение работы (на семинаре и т. п.).

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя: введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования; основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы; заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

3. Поиск и изучение литературы. Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подобранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати.

Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4.Обработка материала. При обработке полученного материала автор должен: систематизировать его по разделам; выдвинуть и обосновать свои гипотезы; определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме; уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы; сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата. При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил: следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику; писать строго последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод); писать ярко, образно, живо, не только вскрывая истину, но и отражая свою позицию, пропагандируя полученные результаты; писать осмысленно, соблюдая правила грамматики, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

- Титульный лист реферата оформляется по стандарту.
- Реферат желательно должен быть напечатан.
- Оформление: шрифт – TimesNewRoman, размер шрифта – 14 кегль, межстрочный интервал – полуторный, абзацный отступ – 1,25, выравнивание по ширине, поля – левое 3 см., остальные по 2 см.
- Нумерация в правом нижнем углу, титульный лист не нумеруется.
- На втором листе – содержание. Пункты: введение, заключение и список литературы не нумеруются, а также приложения (если есть).
- Содержание реферата должно раскрывать тему.
- Вся использованная литература размещается в следующем порядке: законодательные акты, постановления, нормативные документы; вся учебная литература в алфавитном порядке, затем средства периодической печати в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.
- В список литературы могут входить научные работы: монографии, статьи, тезисы.
- В тексте должны быть ссылки на использованную литературу – в квадратных скобках номер источника, соответствующий номеру в списке литературы.
- В реферате могут быть описаны примеры исследования, фрагменты биографии ученого и др.

Методические рекомендации по оформлению презентации

1) Не перегружать слайды текстом.
2) Наиболее важный материал лучше выделить.
3) Не следует использовать много мультимедийных эффектов анимации. Особенно нежелательны такие эффекты, как вылет, вращение, побуквенное появление текста. Оптимальная настройка

эффектов анимации – появление, в первую очередь, заголовка слайда, а затем текста по абзацам. При этом если несколько слайдов имеют одинаковое название, то заголовок слайда должен постоянно оставаться на экране.
4) Чтобы обеспечить хорошую читаемость презентации необходимо подобрать темный цвет фона и светлый цвет шрифта.
5) Текст презентации должен быть написан без орфографических и пунктуационных ошибок.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости
Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Задания для диагностики сформированности Компетенций
ПК-2 (А/05.6)

1	Что такое «адаптация»	Адаптация – процесс приспособления к меняющимся природным факторам среды Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
2	Что такое общий адаптационный синдром?	Общий адаптационный синдром – изменения в организме под воздействием сверхсильного раздражителя Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
3	Что такое «профессиональный стресс»?	Профессиональный стресс – «родовое» понятие для характеристики комплекса явлений, связанных с повышенными требованиями к адаптационным ресурсам человека и их деструктивными последствиями под воздействием факторов, присущих как конкретной трудовой ситуации, так и профессиональной жизни человека в целом Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
4	Что такое «рабочий стресс»?	Рабочий стресс – стресс, возникающий из-за

		неблагоприятных условий работы. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
5	Что такое «организационный стресс»?	Организационный стресс – комплексное состояние организации, возникающее как реакция на факторы повышенной напряженности и любого рода воздействия внутренней/внешней среды, переживаемое коллективным субъектом и препятствующее эффективному функционированию всей организационной системы Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
6	Что такое «синдром выгорания» личности?	Синдром выгорания – многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
7	Раскройте понятие «совладающее поведение»	Совладающее поведение – вид социального поведения, позволяющего субъекту справляться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий, адекватных личностным особенностям и характеристикам ситуации Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
8	Что такое стрессовая ситуация?	Стрессовая ситуация – вид неординарной ситуации, которая предъявляет объективные повышенные

		требования к адаптационным возможностям человека и детерминирует изменения состояния человека и качество взаимодействия «субъект – ситуация» Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
9	Что такое утомление	Утомление – состояния истощения и дискоординации в протекании основных реализующих деятельность процессов, развивающихся вследствие продолжительного и интенсивного воздействия рабочих нагрузок с доминирующей мотивацией на завершение работы и отдых Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
10	Что такое физиологический стресс?	Физиологический стресс – высокостереотипные реакции организма посредством нервных и гормональных механизмов Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
11	В чем проявляется эмоциональное истощение?	Эмоциональное истощение – симптом синдрома выгорания, проявляющийся в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в появлении агрессивных реакций, вспышках гнева, симптомов депрессии Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
12	Что такое стресс?	Стресс – это напряженное состояние организма, то есть неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую

		ситуацию) Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
13	Какие формы стресса выделял Г. Селье?	Г. Селье выделял две формы стресса: стресс полезный — эустресс и вредоносный — дистресс Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
14	Что такое стресс эустресс?	эустресс – нормальный стресс, служащий целям сохранения и поддержания жизни (“stress” (англ.) – давление, нажим, напряжение); Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
15	Что такое стресс дистресс?	дистресс – патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах (“distress” (англ.) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
16	Что понимается под объективным стрессом?	Под объективным стрессом понимают наличие у человека физиологических и психологических расстройств. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
17	Что понимается под субъективным стрессом?	Под субъективным стрессом понимают снижение общего психоэмоционального фона. необходимо понимать, что психика и тело – это части одной энергоинформационной системы Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и

		практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
18	Что такое стрессоры?	Факторы, вызывающие состояние стресса, принято называть «стрессорами» Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
19	Назовите основные фазы общего адаптационного синдрома	По Селье, развитие реакции организма на стресс, или общий адаптационный синдром, включает три основные фазы: • стадия тревоги; • стадия сопротивления (резистентности); • стадия истощения, Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
20	На чем основывается когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса?	Когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса, которая основывается на положении о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
21	Что характерно для стадии тревоги?	Для этой стадии характерны снижение уровня резистентности организма, нарушение некоторых соматических и вегетативных функций. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной активности. Большинство стрессов разрешается на этой стадии. Такие краткосрочные стрессы могут быть названы острыми реакциями стресса Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова,

		Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
22	Когда наступает стадия резистентности (сопротивления)?	стадия резистентности (сопротивления), наступает при продолжительном воздействии стрессора, когда возникает необходимость поддержания защитных реакций организма Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
23	Когда наступает стадия истощения?	Наступает при нарушении механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов в период борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопротивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
24	Назовите причины возникновения физиологического (соматического, средового) стресса	Стрессы физиологические возникают от колебаний параметров внешней среды — гравитации, влажности, температуры, а также от непосредственного воздействия на человека различного рода негативных факторов — холода, боли, голода, физических перегрузок и других Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
25	Перечислите характерные признаки посттравматических расстройств	Посттравматические расстройства имеют несколько характерных признаков: • постоянные отчетливые воспоминания о происшедшем; • проблемы с концентрацией внимания и сном; • избегание подобных ситуаций и похожих мест, при которых произошло событие, выбившее

		человека из колеи; • неспособность вспомнить или обсудить конкретные детали того, что произошло; • намеренная изоляция, нежелание поддерживать контакты и эмоциональное оцепенение. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
26	Чем вызывается возникновение психоэмоционального стресса	Стресс психоэмоциональный вызывается переживаниями достаточно сильных эмоций (обида, обман, опасность, угроза, информационная перегрузка и других). Он делится на информационный и эмоциональный. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
27	Что приводит к возникновению информационного стресса?	Избыток информации, приводит к информационному стрессу, который усугубляется ответственностью, связанной с подобного рода деятельностью, с принятием скорых и верных решений. Такой вид стресса можно наблюдать у операторов различных систем управления, диспетчеров и других работников подобных профессий Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
28	Дайте определение понятию «стресс синдромы»	Стресс синдромы — это негативные последствия взаимодействия субъекта труда с профессиональной деятельностью, выполняемой в определенных организационных условиях и воздействиях разнообразных стрессфакторов Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
29	Что такое профессиональное	Профессиональное выгорание представляет собой

	выгорание?	стресс - синдром как совокупность симптомов, которые негативно сказываются на работоспособности, самочувствии и интерперсональных отношениях субъекта профессиональной деятельности Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
30	Дайте определение термина «монотония»	Под монотонией понимается состояние сниженного сознательного контроля выполнения деятельности, вызванное ее однообразием. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537070
1	Задание Составьте таблицу, в которой укажите ведущих ученых, занимающихся изучением физиологического аспекта стрессов. Кратко опишите их позиции по этому вопросу. Укажите литературные источники.	Ганс Селье. Р. Лазарус. Д.Н. Насонов. И.П. Павлов
2	Задание Сформулируйте ряд проблем, которые, по Вашему мнению, возникают в связи с исследованием, объектом которого является стресс (время выполнения – 2 минуты).	Недостаточно чёткое выделение и формулировка качеств стресс-факторов и условий, способных запустить постстрессовые расстройства личности, дистресс и неврозоподобные состояния. Недостаточно чёткое определение доминирующих факторов, обуславливающих стрессоустойчивость личности.
	Задание Сформулируйте позитивную и негативную роль стресса для современного общества.	Позитивная роль стресса для современного общества: в умеренных дозах стресс может быть полезным, стимулируя активность и мобилизуя ресурсы организма для преодоления трудностей. Также стрессом всегда сопровождаются захватывающие события и яркие эмоции. Негативная роль стресса: хронический, непрекращающийся стресс становится разрушительным фактором, серьёзно влияющим на физическое и психическое здоровье. Он грозит срывом резервных возможностей органов и систем с дальнейшим формированием патологий здоровья. Стресс является одним из ключевых факторов риска развития ряда серьёзных заболеваний.
3	Задание Какие методики диагностики стресса	Опросник Т. А. Немчина «Определение нервно-психического напряжения».

	вам знакомы? Ответьте письменно,	Шкала самооценки тревоги В. Цунга. Шкала ситуативной тревоги Ч. Д. Спилбергера. Опросник иерархической структуры актуальных страхов (ОАС) Ю. В. Щербатых. Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова, Н. Водопьяновой. Методика склонности к срывам в стрессовой ситуации «Прогноз» В. А. Баранова. Диагностика состояния стресса (А. О. Прохорова)
4	Задание Преодоление стресса – искусство управления им. У любого человека есть привычные способы преодоления стресса. Перечислите несколько способов, которые вы обычно используете, чтобы справиться со стрессом	Способы справиться со стрессом: плач, еда, кофе, ванна
5	Задание Как вы полагаете, может ли профессиональный стресс послужить причиной профессионального выгорания? Раскройте и обоснуйте свой ответ	Да, профессиональный стресс может послужить причиной профессионального выгорания, поскольку выгорание часто является кульминацией хронического стресса. Выгорание может возникать, когда человек постоянно сталкивается с рабочими задачами, которые кажутся непреодолимыми, или, когда не чувствует поддержки и признания в рабочей среде.
6	Задание В чем заключается физиологическая роль выброса в кровь таких гормонов, как адреналин и норадреналин на начальных этапах стресс-реакции?	Адреналин – гормон, вырабатываемый надпочечниками. Его называют «гормоном страха» из-за того, что при испуге, ввиду сильного выброса адреналина в кровь, сердце часто начинает биться. Выброс адреналина происходит при любом сильном волнении или большой физической нагрузке. Адреналин повышает проницаемость клеточных мембран для глюкозы, усиливает распад углеводов (гликогена) и жиров, вызывает сужение сосудов органов брюшной полости, кожи и слизистых оболочек; в меньшей степени сужает сосуды скелетной мускулатуры. Артериальное давление под действием адреналина повышается. Если человек испуган или взволнован, то его выносливость резко повышается. Адреналин - активный допинг человеческого организма. Чем больше в надпочечниках резервы адреналина, тем выше физическая и умственная работоспособность. Норадреналин – представляет собой катехоламин, который продуцируют преимущественно клетки мозгового вещества надпочечников и симпатической нервной системы. Его секреция и выброс в кровь усиливаются при стрессе, кровотечениях, тяжелой физической работе и других ситуациях, требующих быстрой перестройки организма. Так как норадреналин

		оказывает сильное сосудосуживающее действие, его выброс в кровь играет ключевую роль в регуляции скорости и объема кровотока. В отличие от адреналина, норадреналин называют «гормоном ярости», т.к. в результате выброса в кровь норадреналина всегда возникает реакция агрессии, значительно увеличивается мышечная сила. Если от адреналина лицо человека бледнеет, то от норадреналина - краснеет. Благодаря этим физиологическим изменениям люди в чрезвычайной ситуации способны совершать невероятные поступки. Когда достаточно слабый человек поднимает машину, которой придавило ребенка, можно говорить о невероятной силе, сообщаемой нам реакцией «битва—бегство».
7	Задание Чем отличаются по своему воздействию на организм симпатический и парасимпатический отделы автономной нервной системы?	Симпатическая часть ВНС. Влияет на гладкие мышцы кровеносных сосудов, внутренних органов брюшной полости, мочевого пузыря, прямой кишки, волосяных фолликулов и зрачков, а также на сердечную мышцу, потовые, слезные, слюнные и пищеварительные железы. Симпатическая система сдерживает функцию гладких мышц внутренних органов брюшной полости, мочевого пузыря, прямой кишки и пищеварительных желез, а другие органы-мишени, наоборот, стимулирует. Эволюционно симпатическая нервная система более молодая и связана с обеспечением активной деятельности, адаптацией к быстро меняющимся условиям внешней среды. Тонус симпатического отдела преобладает во время активной деятельности. Парасимпатический отдел более древний. Парасимпатическая активность преобладает во время отдыха, сна, при этом снижается артериальное давление, уровень глюкозы, замедляется пульс, усиливаются секреция и перистальтика в желудочно-кишечном тракте.
8	Задание Составьте схему механизмов регуляции информационного стресса. Проведите сравнительный анализ механизмов регуляции информационного и эмоционального стрессов.	Для выполнения данного задания ознакомьтесь со следующими источниками: 1) Бодров В. А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. –М., 2000; 2) Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. – СПб.: Речь, 2005.
9	Задание Подберите ряд методик для изучения семейных отношений в супружеских и детско-родительских системах. Дайте краткую характеристику выбранным методикам.	Для выполнения данного задания можно ознакомиться с методиками, представленными в книге Лидерс А. Г. (Психологическое обследование семьи: учеб. пособие-практикум для студ. фак. психологии высш. учеб. заведений / А. Г. Лидерс. М., 2007).

10	Задание Разработайте рекомендации по коррекции разных состояний сниженной работоспособности – утомления, монотонии, психического пресыщения, стресса	Задание выполнять письменно
11	Кейс «Стресс и выгорание» Клиент Б., руководитель департамента, испытывает состояние стресса, хотя и работа любимая, и авторитет в команде, и понимание коллективом общих задач. Но клиент ощущает себя «лошадью с повозкой, а не всадником». И такую ситуацию он создал сам, считая, что руководство оценит его сверхусилия.	Решение проблемы: попробовать не делать первому шаги, а фокусироваться на обратной связи от коллег. Изменить свое убеждение, что руководству нравятся безотказные работники.
12	Задание Проведите анализ своих представлений о стрессе (концепт «стресс»), выполнив три следующих задания открытого типа: 1. Напишите как можно больше прилагательных, соответствующих слову «стресс» (время выполнения – 3 минуты). 2. Сформулируйте ряд проблем, которые, по Вашему мнению, возникают в связи с исследованием, объектом которого является стресс (время выполнения – 2 минуты). 3. Сделайте рисунок, который бы, с Вашей точки зрения, в образной форме воспроизводил стресс с учетом его наиболее важных и существенных характеристик (время выполнения – 2 минуты).	Задания выполняются самостоятельно
13	Задание Рассмотрите современные трактовки стресса в экономике, медицине, психофизиологии, информационных системах. Выделите общие и специфические признаки стресса в разных науках.	Вопрос для размышления: Какой эффект (позитивный, негативный) зафиксирован в определениях стресса в разных науках?
14	Задание Человек сдал анализы, чтобы подтвердить или опровергнуть у себя опасное заболевание. Ждать результатов еще три дня, но он очень тревожится, не может ни на чем сосредоточиться, поминутно проверяет электронную почту — не пришли ли результаты. У него пропал аппетит и ухудшился сон.	Что делать не стоит: давать обещания, выполнить которые вы не можете («все будет хорошо», «не беспокойся») обесценивать проблему («да ладно, что ты переживаешь, вот у Пети…») заменять поддержку лозунгами и шаблонными фразам Что делать: проявить сочувствие и дать человеку рассказать о его тревогах и страхах (озвученные переживания

		становятся менее болезненными) помочь человеку найти занятие, которое поможет ему не находиться в состоянии постоянного тревожного ожидания — предложить совместную прогулку, поход в магазин или приготовление обеда если это уместно — помочь человеку составить план действий на случай, если диагноз все же подтвердится
15	Задание Проанализируйте термины «эустресс» и «дистресс» как понятия теории Г.Селье и с позиции современной психологии Сделайте тезисный конспект физиологической теории стресса одного из авторов.	Эустресс в теории Г. Селье — это нормальный стресс, служащий целям сохранения и поддержания жизни. Он сочетается с желательным эффектом и мобилизует человека, который может его преодолеть. Эустресс тренирует и укрепляет адаптационные системы организма, необходим для поддержания высокого уровня здоровья. Дистресс — это патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах. Он всегда неприятен, а его преодоление наносит вред здоровью и психике человека. Дистресс подрывает здоровье человека и может привести к тяжёлым заболеваниям. С позиции современной психологии эустресс можно рассматривать как стресс, вызванный положительными событиями и вызывающий позитивные эмоции (например, праздник, переезд в новую квартиру). Дистресс — это перенапряжение работы нейроэндокринных механизмов, которое вызывает нарушение деятельности различных структур организма, приводя к развитию пограничных состояний и психосоматических заболеваний

Задания для самостоятельной работы студентов
Примерная тематика презентаций
ПК-2 (А/05.6)

1. Классическая теория стресса Г. Селье
2. Типы и направления реакций в стрессовых ситуациях
3. Пол и возраст как факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях.
4. Личностные особенности, влияющие на поведение в стрессовых ситуациях.
5. Механизмы возникновения посттравматических стрессовых расстройств.
6. Физиологический и психологический стресс (Р. Лазарус)
7. Стресс и психологическое здоровье.
8. Роль стратегий преодоления (копинг-стратегий) в развитии стресса.
9. Специфика методов коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых форм психологической работы
10. Профилактика стресса

Примерная тематика рефератов ПК-2 (А/05.6)

1. История изучения стресса в физиологии и психологии.
2. Представления Селье о стресс как неспецифической реакции организма.
3. Что такое стрессор, его свойства.

4.Генетически-конституциональная модель стресса.
5. Психодинамическая модель стресса.
6. Модель стресса H.G. Wolff.
7. Междисциплинарная модель стресса.
8. Стресс как социальные конфликты.
9. Копинг-стратегии как механизмы преодоления стресса.
10.Психологические защиты в стрессовых ситуациях.
11. Теоретические подходы к стрессу (бихевеоризм, когнитивное направление, деятельностный подход, гуманистический подход)
12. Стресс и возрастные кризисы.
13. Роль симпато-адреналовой системы в мобилизации функций организма в борьбе за существование.
14. Гомеостаз и механизмы его поддержания.
15. Общий адаптационный синдром.
16. Роль центральной нервной системы в формировании стресса.
17. Роль вегетативной нервной системы в формировании стресса.
18. Особенности межполушарной ассиметрии в стрессовых состояниях.
19. Стадии мобилизации организма при стрессе по Гансу Селье
20. Стадия резистентности организма при стрессе по Гансу Селье
21. Стадия истощения организма при стрессе по Гансу Селье
22. Теория Уолтера Кенона. Реакция «Битва-Бегство»
23.Природа стрессоров.
24. Физический стресс – определение, механизмы, последствия.
25.Эмоциональный стресс – определение, механизмы, последствия.
26. Личностный стресс –определение, механизмы, последствия.
27. Социальный стресс – причины, последствия.
28. Причины информационного стресса.
29. Профессиональный стресс – причины, последствия.
30. Психофизиологические факторы, влияющие на стрессорный ответ организма.
31. Социальные факторы, влияющие на стрессорный ответ организма.
32.Тревожность – определение, виды, ее роль в организации стрессорного ответа организма.
33. Страх - определение, роль в организации стрессорного ответа организма.
34. Межполовые различия в поведении при стрессе.
35. Причины изменения поведения после действия стрессора.
36. Стрессоустойчивость.
37. Психологические методы коррекции стрессовых расстройств.
38. Понятие эустресс в психологии стресса.
39. Понятие дистресс в психологии стресса.
40. Дифференцировка стресса и других эмоциональных состояний человека.

Практические задания для самостоятельной работы
ПК-2 (А/05.6)

Вопросы к устному опросу по **теме: Теории стресса в психологии**

1. Основные понятия психологии стресса.
2. Стресс и дистресс.
3. Типы реакции на стресс.
4. Основные принципы классической теории (неспецифичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

Тематика конспектов по **теме: Факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях**

1. Проявления общего адаптационного синдрома как комплекса адаптационных реакций человека, системности реакций организма на стрессовые воздействия.
2. Виды и классификации стрессоров.
3. Субъективные признаки стресса. Методы анализа.
4. Расстройства адаптации. Пограничные формы нервно-психических расстройств как проявления дезадаптации.
5. Пол и возраст как факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях.
6. Личностные особенности, влияющие на поведение в стрессовых ситуациях.

Вопросы к письменному опросу **по теме: Стресс в экстремальных ситуациях. ПТСР.**

7. Механизмы возникновения посттравматических стрессовых расстройств.
8. Критерии ПТСР
9. Симптоматика посттравматического стрессового расстройства
10. Методы экстренной психологической помощи пострадавшим от травматического стресса.

Форма отчета по диагностике **по теме: Методы диагностики стресса и стрессоустойчивости**

1. Цель:
2. Методический инструментарий:
3. Фактические данные об объектах практической работы:
4. Результаты диагностики (таблицы данных):
5. Анализ результатов диагностики:
6. Выводы по диагностике.

Содержание проекта **по теме: Психологическая помощь при стрессе**

7. Цель программы
8. Задачи
9. Виды и формы работы (просветительско-профилактическая, коррекционно-развивающая работа, групповой тренинг)

Конспект просветительского занятия на тему: «стресс и способы его преодоления"»
Программа тренинга на тему: «Стресс и я, кто кого?»

10. Цель тренинга, задачи, этапы, перечень упражнений, игр.

Критерии оценивания:
«Зачтено» – теоретическое содержание курса освоено полностью, сформированы необходимые практические навыки работы с освоенным материалом, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения соответствует высокому уровню.
«Не зачтено» – теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания не выполнены или содержат серьезные ошибки.

Критерии оценивания письменной работы (реферат)обучающихся по дисциплине

При оценке учитывается:
1. Правильность оформления
2. Уровень сформированности компетенций.
3. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
4. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
5. Логика, структура и грамотность изложения письменной работы.
6. Полнота изложения материала (раскрытие всех вопросов)
7. Использование необходимых источников.
8. Умение связать теорию с практикой.
9. Умение делать обобщения, выводы.

Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Основу работы при самостоятельном изучении разделов дисциплины составляет работа с учебной и научной литературой, с Интернет-ресурсами.
Последовательность действий, которых целесообразно придерживаться при работе с литературой:
1. Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного).
2. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.
3. Чтение желательно сопровождать записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах:
1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.
Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.
План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.
Различаются четыре типа конспектов.
План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
Текстуальный конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.
Тематический конспект - составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).
В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.
Для того, чтобы обучающиеся смогли самостоятельно освоить программные материалы, в ходе ознакомления с учебной литературой им рекомендуется составлять тезисы и конспекты.
Конспект – это краткое письменное изложение материалов определенного источника или отрывков из него. Конспектирование требует не переписывания всего текста, а выделения и записывания самого существенного, основных положений соответствующей работы.
Конспект нужен для того, чтобы:
– научиться перерабатывать любую информацию, передавая ее в сокращенном виде;
– выделить в письменном тексте самое необходимое и нужное для решения учебной или исследовательской задачи;
– создать модель проблемы (понятийную или структурную);
– упростить запоминание текста, облегчить овладение специальными терминами;
– накопить информацию для написания более сложных работ (докладов, курсовых работ и т.п.).

Тезисы – кратко сформулированные положения доклада, сообщения и т. п., тезис – это положение, отражающее смысл значительной части текста; то, что доказывает или опровергает автор; то, в чем он пытается убедить читателя; выводы, к которым он подводит.

Тезисы позволяют обобщить материал, представить его суть в кратких формулировках. Процесс тезирования позволяет глубоко разобраться в материале, всесторонне обдумать его, составить хорошо продуманный и обоснованный ответ. Тезисы в определенной степени подобны плану, но пункт плана называет вопрос, не раскрывая его содержания, а тезис дает ответ на этот вопрос, то есть раскрывает его содержание. При составлении плана главное внимание обращается на порядок, последовательность, взаимосвязь высказанных в нем мыслей. При составлении тезисов важен не только порядок изложения, но и сами мысли, их содержание.

Начальный этап работы над тезисами (анализ формулировки, определения объема и содержания темы, изучение материала и т. п.) совпадает с последовательностью работу над докладом (сообщением). Кроме этого, написание тезисов предполагает:

1) основательную проработку материала (без его глубокого понимания тезисы составить невозможно);

2) выделение в изучаемом материале главных мыслей;

3) краткую формулировку основных положений доклада, лекции и т. д. Тезисы могут быть написаны в результате изучения какого-либо источника (в этом случае они подобны конспекту, но отличаются краткостью и практически полным отсутствием цитат). Наряду с этим составляются тезисы собственных сообщений, докладов и т. п. (своеобразные планы, на которые опирается выступающий).

Методические рекомендации по написанию докладов (рефератов):

Реферат (как форма самостоятельной научной работы студентов) - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

Последовательность работы:

4. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается студентом на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

5. Планирование исследования. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы: выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата; сбор и изучение исходного материала, поиск литературы; анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы; сообщение о предварительных результатах исследования; литературное оформление исследовательской проблемы; обсуждение работы (на семинаре и т. п.).

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя: введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования; основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы; заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

6. Поиск и изучение литературы. Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подобранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати.

Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4.Обработка материала. При обработке полученного материала автор должен: систематизировать его по разделам; выдвинуть и обосновать свои гипотезы; определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме; уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы; сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата. При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил: следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику; писать строго последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод); писать ярко, образно,

живо, не только вскрывая истину, но и отражая свою позицию, пропагандируя полученные результаты; писать осмысленно, соблюдая правила грамматики, не злоупотребляя наукообразными выражениями.
- Титульный лист реферата оформляется по стандарту.
- Реферат желательно должен быть напечатан.
- Оформление: шрифт – TimesNewRoman, размер шрифта – 14 кегль, межстрочный интервал – полуторный, абзацный отступ – 1,25, выравнивание по ширине, поля – левое 3 см., остальные по 2 см.
- Нумерация в правом нижнем углу, титульный лист не нумеруется.
- На втором листе – содержание. Пункты: введение, заключение и список литературы не нумеруются, а также приложения (если есть).
- Содержание реферата должно раскрывать тему.
- Вся использованная литература размещается в следующем порядке: законодательные акты, постановления, нормативные документы; вся учебная литература в алфавитном порядке, затем средства периодической печати в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.
- В список литературы могут входить научные работы: монографии, статьи, тезисы.
- В тексте должны быть ссылки на использованную литературу – в квадратных скобках номер источника, соответствующий номеру в списке литературы.
- В реферате могут быть описаны примеры исследования, фрагменты биографии ученого и др.

8.2. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации
Тесты для рубежных аттестаций
ПК-2 (А/05.6)

Тестирование – активная форма проверки получения студентом знаний, проводится в электронной форме, на единой интернет-платформе в системе централизованного тестирования СОГУ **Moodle:** http://lk.nosu.ru

Примеры тестовых заданий
ПК-2 (А/05.6)

	Кто является автором теории «бей или беги»: 1. У. Кеннон 2. Г.Селье 3. Г.Бенсон	У. Кеннон
	Укажите автора теории «реакции расслабления»: 1. Г.Селье 2. Г.Бенсон 3. У. Кеннон	Г.Бенсон
	Стрессоры, оказывающие непосредственное действие на ткани тела — это стрессоры ... 1. физиологические 2. психологические 3. биологические	физиологические
	Состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события — это: 1. кризис 2. фрустрация 3. стресс	кризис
	Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, — это: 1. адаптация 2. депрессия 3. кризис	адаптация

	Стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий — это стрессоры ... 1. психологические 2. биологические 3. индивидуальные	психологические
	Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма, и имеет три стадии развития. На первой стадии под воздействием стрессора происходит … 1. активация симпатической нервной системы 2. мобилизация организма 3. дистресс 4. активно-эмоциональные изменения	активация симпатической нервной системы
	1. Впервые в 1980 году автор выделил в качестве самостоятельного симптомокомплекса посттравматическое стрессовое расстройство 1. М. Горовиц 2. А.Кардинер 3. Е. Штирлин 4. Е. Крепелин	М. Горовиц
	1. Нормальная реакция на ненормальные обстоятельства у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта – это … 1. травматический стресс 2. постстрессовое расстройство 3. посттравматическое расстройство личности 4. острое стрессовое расстройство	травматический стресс
	Повторяющиеся тяжелые сны о травматическом событии, ощущение «оживания» опыта представляет собой ... 1. флэшбэк - эффекты 2. симптомы избегания 3. симптомы возбуждения 4. навязчивости	флэшбэк - эффекты
	1. Посттравматическое стрессовое расстройство по времени возникновения начинается спустя более … 1. 1 месяца 2. 2 суток 3. 6 месяцев 4. 3 месяцев	1 месяца
	Селье Г. выделял следующие стадии развития стресса: 1. депрессии, фрустрации 2. тревоги, резистентности (адаптации), истощения 3. стадия страха, фобий;	тревоги, резистентности (адаптации), истощения
	Первоначально Селье Г. – основатель учения о стрессе рассматривал: 1. гормональные аспекты стресса; 2. биохимические аспекты стресса; 3. психологические аспекты стресса	гормональные аспекты стресса; биохимические аспекты стресса
	Медитация — это: 1. физические упражнения 2. состояние покоя 3. умственное расслабление	умственное расслабление

	Под релаксацией Джейкобсон понимал не только расслабление мышц, но и состояние: 1. гипноза 2. противоположное психической активности 3. транса	противоположное психической активности
	Автором классического метода аутогенной тренировки является: 1. П. Дюбуа; 2. И. Шульц 3. Э. Куэ	И. Шульц
	Релаксация-это: 1. состояние созерцания 2. состояние расслабления 3. состояние покоя	состояние расслабления
	Феномен стресса был открыт — Г.Селье — П. Дюбуа; — И. Шульц — Э. Куэ	Г.Селье
	1. Если стресс-фактор продолжительное время воздействует на организм, то наступает стадия: 1. тревоги; 2. страха; 3. депрессия; 4. адаптации	тревоги
	Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия Селье Г. назвал: 1. стрессом; 2. эустрессом; 3. дистрессом	стрессом
	К числу основных методов психологической саморегуляции относятся: 1. аутогенная тренировка 2. игротерапия 3. психодрама	аутогенная тренировка
	Аутотренинг показан при: – неврозах – сердечно-сосудистых заболеваниях – беременности	неврозах
	При аутогенной тренировке произносятся: – суггестивные фразы – веселые слова – успокаивающие выражения	суггестивные фразы
	Автором классического метода аутогенной тренировки является: – П. Дюбуа; – И. Шульц – Э. Куэ	И. Шульц
	Стресс начинается со стадии 1. тревоги 2. резистентности 3. истощения	тревоги

Методические рекомендации по подготовке к тесту

При подготовке к тесту необходимо углубленно изучить литературу по курсу, ориентируясь на литературу, размещенную в ЭБС www.Elibrary.ru, www.Юрайт, которая по тематике охватывает всю область гуманитарных знаний и предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе.
Критерии оценивания. Для оценки каждому верному ответу дайте 1 балл. Далее подсчитайте общую сумму набранных Вами баллов. Определите оценку уровня знаний на данный момент времени. Оценка уровня подготовленности:
100% - 85% - высокий;
84% - 71% – допустимый;
70% - 50% – критический;
менее 50% – недопустимый.

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.
Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают устные и письменные *опросы на семинарских и практических занятиях, а также короткие (до 15 мин.) задания,* выполняемые студентами в начале лекции с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или в конце лекции для выяснения степени усвоения изложенного материала.
Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом.
Промежуточный контроль - итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля.
Форма промежуточного контроля – зачет
Проведение текущего и промежуточного контроля по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением СОГУ.[1]

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	кс. кол-во баллов
Текущая оценка студента за рубеж состоит из:	40
• Выполнения заданий на практических занятиях	10
• Выполнения домашних заданий	20
• Оценки самостоятельной работы	10
Итоговое рубежное тестирование	30
Итого	**70**

Аттестация студентов осуществляется согласно следующему графику:
7-й семестр: итоговая рубежная аттестация – последняя (предпоследняя) неделя семестра.

Методика формирования результирующей оценки

1. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала дисциплины, и, как правило, проводится в форме тестирования или письменной работы один раз в семестр на последней или предпоследней неделе семестра.
2. Контроль текущей работы обучающихся проводится регулярно в течение семестра в соответствии с рабочими программами дисциплин/практик и фондами оценочных средств.

[1] Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, магистратуры и специалитета в СОГУ (в последней редакции от 03.10.2024 г., пр. №241).

3. Порядок оценивания академической успеваемости студентов:
текущий контроль успеваемости - максимально 70 баллов, из них:
от 0 до 30 баллов (РК) - рубежный контроль;
от 0 до 40 баллов (ТК) - контроль текущей работы в течение семестра;
промежуточная аттестация - 30 баллов.
4. Рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) за семестр определяется как сумма баллов, полученных им по всем формам текущего контроля успеваемости, и баллов за промежуточную аттестацию (при наличии). Максимальная сумма баллов, которую обучающийся может набрать по каждой дисциплине (модулю) в семестре, составляет 100 баллов.

Шкала итоговой академической успеваемости студентов по дисциплине

Система оценок СОГУ		
Форма контроля	**Сумма баллов**	**Название**
Экзамен	86 - 100	отлично
	71-85	хорошо
	50-70	удовлетворительно
Зачёт	50-100	зачтено
	0-49	не зачтено

Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем вопросов, выносящихся на экзамен/зачет. Рекомендуется использовать конспекты лекций и источники, перечисленные в списке литературы в рабочей программе дисциплины, а также ресурсы электронно-библиотечных систем. Следует обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости можно обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Примерные вопросы к зачету по дисциплине «Психология стресса»
ПК-2 (А/05.6)

1. Стресс как биологическая и психологическая категория
2. Классическая концепция стресс Г.Селье и ее развитие.
3. Биохимические и физиологические проявления стресса.
4. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору.
5. Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом.
6. Особенности психологического стресса.
7. Дифференцировка стресса и других состояний.
8. Факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях.
9. Модели поведения человека в стрессовой ситуации
10. Возрастной кризис как фактор стресса.
11. Стрессоустойчивость и жизнестойкость личности
12. Стресс в экстремальных ситуациях.
13. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).
14. Типы реагирования в экстремальной ситуации.
15. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.
16. Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса.
17. Общие закономерности развития стресса.
18. Динамика развития стресса.
19. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.

20. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды
21. Стресс и экстремальные состояния
22. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность.
23. Понятие посттравматического стрессового расстройства.
24. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).
25. Эмоциональный стресс и механизмы его развития
26. Профессиональный стресс.
27. Факторы стресса. Работоспособность. Функциональные состояния. Адаптационный период. Условия деятельности (нормальные, особые, экстремальные, сверхэкстремальные).
28. Общая модель профессионального стресса.
29. Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра.
30. Методы диагностики стресса и стрессоустойчивости
31. Тест самооценки стрессоустойчивости (Коухен, Виллиансон).
32. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс, Раге)
33. Психологическая помощь при стрессе
34. Техники психологической помощи при стрессе.
35. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Методы психологической саморегуляции и управления стрессом.
36. Регуляция психических состояний.
37. Психологические факторы нормализации стресса.
38. Стресс и болезни
39. Психологические особенности реагирования личности на стресс и адаптация.
40. Зависимости между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями.
41. Психосоматические последствия стресса.
42. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса).

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

Уровень сформированности компетенций			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 55 баллов)	**«Минимальный уровень» (56-70 баллов)**	**«Средний уровень» (71-85 баллов)**	**«Высокий уровень» (86-100 баллов)**
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.	*Компетенции сформированы.* Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	*Компетенции сформированы.* Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	*Компетенции сформированы.* Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка

Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов, присутствует неуверенность в ответах.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «неудовлетворительно» /не зачтено	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»**	**Оценка «хорошо» / «зачтено»**	**Оценка «отлично» / «зачтено»**

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

- Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/561139
- Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16773-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/561137
- Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566400
- Кадыров, Р. В. Психология экстремальных ситуаций и состояний. Посттравматическое стрессовое расстройство : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 644 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20196-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/569270

- **б) дополнительная литература**
- Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16773-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537068
- Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:.
- Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543278
- Мищенко, Л. В. Психическая травма : практическое пособие / Л. В. Мищенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 156 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06650-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540705.
- Мищенко, Л. В. Психотравма. Предотвращение рецидивов. Технологии социально-психологического сопровождения : практическое пособие / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 225 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-07852-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540774
- Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539183.
- Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542681

в) Профессиональные базы данных и другие интернет-ресурсы:

Федеральный портал «Российское образование»	https://ro-edu.ru/
Портал «Цифровое образование»	http://www.digital-edu.ru
Научная педагогическая электронная библиотека	http://elib.gnpbu.ru
Педагогическая библиотека по разделам: Педагогика, Логопедия, Психология, Дефектология, Медицина, Филология, Управление образованием	http://pedlib.ru
Сайт научного деятеля педагогики Б.М. Бим-Бад. Педагогическая библиотека	http://www.bim-bad.ru/biblioteka/index.php
Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета	http://psychlib.ru/index.php
Журнал «Современное дошкольное образование»	https://sdo-journal.ru/
ПРОФСТАНДАРТПЕДАГОГА.РФ	http://профстандартпедагога.рф/
Рособрнадзор	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
Минпросвещения РФ	https://edu.gov.ru/

Библиотека Института психологии Российской академии наук	http://www.ipras.ru
Психологическая библиотека: книги, статьи, тесты, методические и научно-исследовательские материалы по детской психологии и педагогике	http://childpsy.ru

Психологический журнал	https://psychojournal.ru
Институт практической психологии и психоанализа	https://psychol.ru/
Институт психологии РАН	http://ipras.ru/
Практическая психология	http://psynet.narod.ru/
«Национальный психологический журнал»	http://npsyj.ru/
Журнал «Psychology in Russia: State of the Art»	https://psychologyinrussia.com/
«Теоретическая и экспериментальнаяпсихология»	https://tepsyj.ru/
Российскийпсихологическийжурнал	https://rpj.ru.com/index.php/rpj
Журнал «Вестник Московского университета. Серия 14. Психология»	http://msupsyj.ru/
Российское психологическое общество (РПО)	http://psyrus.ru/

г) программное обеспечение, ЭБС:

- необходимый для обеспечения данной дисциплины комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, а также электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор:

п/п	**Наименование**	**№ договора(лицензия)**	**Страна-производитель**
	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
	Корпоративная электронная почта (Яндекс.Почта)	№КИС-1965-2025 от 12.01.2026	Россия
	Программное обеспечение 1С: Предприятие. Бухгалтерский Учет. Типовая конфигурация 8 сетевая версия	№ СД/108 от 29.08.2017 «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
0.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат. ВУЗ»	№ SBR003-250010357500001от 05.02.2025 (действителен до 04.02.2026) с ОАО «АнтиПлагиат»	Россия
1.	Программное обеспечение 1С: Предприятие 8.3 Управление торговлей	№КП /108 от 29.08.2017 с ООО «Максимум» (бессрочно)	Россия
2.	Программное обеспечение 1С: Зарплата и кадры государственного учреждения 8	№СД. / №9., 08.06.2025 г. «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
3.	1С: Бухгалтерия 8. Базовая версия	№9 от 21.05.2019, «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
4.	Планы	№2191-24, от 09.01.2025 г. (тех.поддержка до 26.02.2026 г.) ООО ЛММИС	Россия
5.	ПО Лаборатории ММИС (Деканат, ПК, Ведомости, Тестирование, интернет расширение и др.)	№2435-24 от 04.03.2025 ООО ЛММИС	Россия
6.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021г. ИП И,А.Сергеевич	Россия
7.	DIRECTUMRX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022	Россия

8.	MOODLE	Бесплатное	-
9.	ЭБС «Консультант студента»	http://www.studentlibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
0.	РусГард	Бесплатное	Россия
1.	Система веб-конференций (bigbluebutton)	Бесплатное	-
2.	Средства криптографической защиты (КриптоПро CSP, Крипто АРМ)	№120680, от 21.01.2025 ООО «Цифровые технологии»	Россия
3.	Средства криптографической защиты (ViPNet)	№0000-000008 от 17.01.2025 ООО Экспресс-линк	Россия
4.	Средства криптографической защиты (Континент TLS)	№25/08/22 СЛ от 04.09.2025 ООО СКБ-Сервис	Россия
5.	Kaspersky Endpoint Security	№ СФ00-001239 от 13.02.2025 ООО Системный Софт	Россия

Реестр электронных библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов, доступ к которым обеспечен для обучающихся по образовательным программам, реализуемым в 2026-2027 учебном году

Название базы данных	Платформа и (или) адрес в сети Интернет	Реквизиты	Правообладатель	Количество ключей
«Университетская библиотека Online» Базовая коллекция	https://biblioclub.ru Требуется регистрация.	Договор № 571-12/2025 от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г. - 31.12.2026 г.	ООО «НексМедиа»	Без ограничения количества пользователей
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX: рефераты и полные тексты научных статей и публикаций, российские научные и научно-технические журналы	eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/org Требуется регистрация.	Лицензионный договор № 310-5051/2025 от 31.03. 2025 г. С 14.04.2025 г.-20.04.2026 г.	ООО «Научная лектронная библиотека eLibrary.ru»	Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей
eLIBRARY.RU - интегрированный научный информационный портал в российской зоне сети Интернет, включающий базы данных научных изданий и сервисы для информационного обеспечения науки и высшего образования.	eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/org Требуется регистрация.	Ресурс открытого доступа	ООО «Научная лектронная библиотека eLibrary.ru»	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей
«Юрайт» - Учебники по всем специальностям и направлениям подготовки.	«Юрайт» https://urait.ru/info/courses? utm_sour...m_campa Требуется регистрация.	Договор № 6237 от 05.12.2023 г. С 31.12.2023 - 31.12.2026 г.	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству

- ЦУМК по федеральному проекту «Кадры для цифровой экономики»				пользователей
Универсальная база данных East View - полнотекстовый доступ к научным журналам	https://dlib.eastview.com Логин: Khetagurov. Пароль: Khetagurov.	№210-П от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г.-31.12.2026 г.	ООО «ИВИС»	Без ограничения количества пользователей
«SocHum» - электронная библиотека социогуманитарного знания (коллекция учебно-методической литературы и научных журналов социогуманитарной коллекции научно-исследовательских институтов РАН	https://sochum.ru	Ресурс открытого доступа	Государственный академический университет гуманитарных наук (ГАУГН)	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей.
Polpred.com - открытая электронная библиотечная система и интернет-сервисы «Деловые средства массовой информации». Доступ к статьям 600 газет, журналов информагентств с архивом за 20 лет: - обзор СМИ; - Россия и зарубежье; - Федеральные округа РФ. - внешняя экономика право.	https://www.polpred.com/	Ресурс открытого доступа		Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей.
Национальная электронная Библиотека «НЭБ»	https://rusneb.ru/ Требуется регистрация.	Договор № 4513-п от 26.12.2023 г. (на 10 лет с последующей автоматической пролонгацией) Без ограничения срока	Российская государственная библиотека	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей

Электронные образовательные ресурсы

Наименование ресурса	Содержание ресурса	Ссылка на ресурс в сети Интернет
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовая электронная учебно-методическая библиотека для общего и профессионального образования	https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/
«КиберЛенинка»	Собрание научных статей, в основном на русском языке, хотя есть и иностранные публикации.	https://cyberleninka.ru/
Всенаука	Естественные, гуманитарные и социальные науки, психология	Всенаукаhttps://vsenauka.ru/
Библиотекарь. Ру	Бесплатная интернет-библиотека. Книги, статьи, документы по русской и мировой истории, искусству,	https://bibliotekar.ru/

	культуре, прикладным наукам, учебники, научные статьи, методические пособия. Электронные книги, учебники, периодика, графика, справочная и техническая литература. На сайте представлено около 10.000 книг доступных для онлайн чтения. - более 50 полнотекстовых справочников и энциклопедий; - Древнерусская литература - летописи, жития святых, воинские повести древней Руси; - сведения иностранных писателей о средневековой России; - большой раздел репринтов книг, газет и журналов 19 века; - биографии и труды русских учёных и писателей; - классическая литература. Мемуары, дневники; - учебники и научные работы по 20 дисциплинам; - более 15.000 картин и художественных изображений.	

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся: преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение.
Библиотека, в том числе читальный зал: столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение.

Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- при наличии по дисциплине курсовой работы продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.