

«Психология стресса»

Самостоятельная работа студентов (36 ч)

Перечень занятий на СРС	Объем, час
Подготовка доклада	28
Подготовка к зачету	8

Перечень учебной литературы

Основная литература

1. Белашева, И.В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова. – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 104 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681>
2. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335>
3. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др.. – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 262 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

Дополнительная литература

1. Симонова, Н.Н. Адаптация к работе вахтовым методом в экстремальных условиях Крайнего Севера / Н.Н. Симонова. – Архангельск : САФУ, 2014. – 170 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436205>
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : / под общ. ред. Н.С. Хрустальной– Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2013. – 142 с. –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458104>
3. Тристан, В.Г. Патофизиология экстремальных и терминальных состояний / В.Г. Тристан ; – Омск : Издательство СибГАФК, 2001. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274901>
4. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология / Е.В. Фомина– Москва : МПГУ, 2016. – 172 с. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087>
5. Хасанова, Г.Б. Психофизиология профессиональной деятельности / Г.Б. Хасанова– Казань : Издательство КНИТУ, 2017. – 168 с. –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500950>

6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся

Учебно-методические материалы размещены по ссылке:
<https://fp.nsu.ru/studentu/metodicheskie-materialy/>

Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Перечень результатов обучения по дисциплине Психология стресса и индикаторов их достижения представлен в виде знаний, умений и владений в разделе 1.

10.1 Порядок проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости:

Текущие знания проверяются в ходе групповых дискуссий и с помощью выполнения тестовых заданий. Условие допуска к промежуточной аттестации – выполнение двух тестов не менее, чем на 60%.

Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация обучающихся представляет собой зачет. Обучающийся отвечает на два вопроса по курсу. Он случайным образом выбирает билет, на подготовку отводится не менее 30 мин. Во время подготовки нельзя пользоваться конспектами, учебной литературой, интернет источниками. В случае, если обучающийся демонстрирует знания и овладение формируемыми компетенциями не менее, чем на удовлетворительном уровне, он получает «зачет». При неудовлетворительных знаниях, несформированности компетенций выставляется «не зачтено».

Описание критериев и шкал оценивания индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине Психология стресса

Код компетенции	Результат обучения по дисциплине	Оценочное средство
ОК-1: способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу	Знать принципы анализа факторов стресса, -обобщенные характеристики стресс-реагирования	Тесты Зачет
	Уметь анализировать теоретические и практические аспекты вегетативных, аффективно-когнитивных, поведенческих ответов на факторы стресса; - систематизировать действующие в конкретных ситуациях стресс-факторы	Тесты Зачет
	Владеть навыками анализа и синтеза при решении практических задач в области стресс-менеджмента	Зачет
ОК-2: готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за готовность действовать в нестандартных ситуациях,	Знать особенности факторов стресса, динамики и характера стресс-реакций, способов совладания со стрессом	Тесты Зачет
	Уметь прогнозировать последствия кумулятивных стрессоров, - выявлять индивидуальный	Тесты Зачет

нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	характер реагирования на стресс-факторы	
	Владеть базовыми навыками управления стресс-реакциями	Зачет

Критерии оценивания результатов обучения

Критерии оценивания результатов обучения	Шкала оценивания
Тесты: - более 60% правильных ответов. Зачет: – ответ полный, если не полный – то дополняется обучающимся после подсказки преподавателя; – ответ не содержит ошибок либо содержит не грубые ошибки, которые обучающийся может скорректировать с подсказкой преподавателя; – наличествует полный или частичный самостоятельный анализ темы, – обучающийся верно или с небольшими неточностями отвечает на дополнительные вопросы по теме билета.	Зачтено
Тесты: - менее 60% правильных ответов. Зачет: – ответ частичный или отсутствует, – ответ содержит существенные ошибки, которые обучающийся не может скорректировать после подсказки преподавателя; – отсутствует самостоятельный анализ темы, – обучающийся не отвечает на дополнительные вопросы по теме билета, либо отвечает очень кратко, допускает в ответах грубые ошибки.	Не зачтено

Типовые тестовые задания для текущего контроля

1. Трехкомпонентная теория стресса как адаптационного синдрома была предложена
 - а) И.П. Павловым
 - б) Р. Лазарусом
 - в) Г. Селье
 - д) А. Лурией
2. Вторичная оценка ситуации, по Р. Лазарусу, представляет из себя:
 - а) может быть благоприятной, незначимой или стрессовой
 - б) связана с анализом возможностей изменения ситуации
 - в) представляет собой переоценку ситуации
3. Дистресс
 - а) это стресс, приводящий к неблагоприятным последствиям
 - б) это стресс, приводящий к благоприятным последствиям
 - в) это синоним психоэмоционального стресса
 - г) это синоним физиологического стресса
4. И.П. Павлов, подвергая собак стрессовым факторам, формировал у них:
 - а) астму

- б) гипертериоз
 - в) язвы желудочно-кишечного тракта
 - г) депрессию
5. Согласно транзактной модели стресса Т. Кокса, стресс – это
- а) отражение взаимодействия между личностью и ее окружением
 - б) реакция адаптации в ситуации, когда требуемые ресурсы личности больше имеющихся
 - в) результат переплетения внешних влияний (психосоциальных стимулов) с генетическими факторами и с прежними воздействиями окружающей среды (реакция), в итоге чего образуется психобиологическая программа
6. Вторая стадия стресса характеризуется
- а) тем, что главным действующим веществом оказывается адреналин
 - б) тем, что главным действующим веществом оказывается кортизол
 - в) гипербиотическими реакциями
 - г) истощением, гипобиотическими реакциями
7. Эндогенные опиоиды играют решающую роль в регуляции:
- а) первой стадии стресса
 - б) второй стадии стресса
 - в) третьей стадии стресса
8. Методика «Прогноз» направлена на выявление
- а) лиц с признаками нервно-психической неустойчивости
 - б) того, на какой стадии стресса находится человека
 - в) типа стресса

Примерные вопросы для зачета

1. Охарактеризуйте стресс как защитную реакцию и реакцию адаптации. Опишите виды стрессоров, кризисные ситуации и экстремальные ситуации.
2. Систематизируйте типы стресса, обобщите их характеристики. Опишите неспецифические и специфические компоненты стрессовых реакций.
3. Раскройте суть психофизиологической теории стресса Г. Селье.
4. Проведите анализ физиологических характеристик, связанных с развитием стресса: биологических ритмов, нейроэндокринных систем.
5. Систематизируйте биологические механизмы восстановления после стресса.
6. Опишите краткосрочные и долгосрочные последствия стресса. Раскройте и проанализируйте роль стресса в возникновении психосоматических заболеваний (механизмы их развития с точки зрения теории стресса).
7. Опишите нарушения психической деятельности, возникающие при стрессе.
8. Опишите факторы возникновения посттравматического стрессового синдрома, его суть. Приведите способы его коррекции.
9. Рассмотрите особенности соматических заболеваний как факторы стресса.
10. Проанализируйте влияние материнского стресса на детей в перинатальном развитии.
11. Опишите стресс как фактор развития.
12. Опишите и проанализируйте психосоциальную модель стресса А. Кагана и Л. Леви.

13. Раскройте содержательно и проанализируйте когнитивную модель психологического стресса Р. Лазаруса. Опишите роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций.
14. Приведите представление о стратегиях совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Систематизируйте их.
15. Проанализируйте индивидуальные формы совладающего поведения (в рамках модели модель С.Хобфолла).
16. Проведите критический анализ транзактной модели стресса Т. Кокса и Дж. Макея.
17. Систематизируйте индивидуальные особенности реагирования на стресс. Раскройте роль врожденной предрасположенности и влияний среды в их формировании.
18. Опишите и проанализируйте теорию выученной беспомощности М. Селигмана с точки зрения формирования пассивного поведения в ответ на действие стрессовых факторов.
19. Систематизируйте психологические и психофизиологические особенности стресс-реагирования женщин и мужчин, людей разного возраста. Опишите культурные факторы поведенческого стресс-реагирования.
20. Систематизируйте физиологические показатели стрессовых реакций: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, активность вегетативной нервной системы, психомоторные реакции, особенности мозговой активности.
21. Раскройте роль психологического тестирования в диагностике уровня стресса.
22. Систематизируйте способы эмпирического выявления особенностей индивидуальных реакций на действие стрессовых факторов и стрессоустойчивости.
23. Проанализируйте способы профилактики стресса.
24. Систематизируйте и опишите способы саморегуляции состояний стресса, проведите сравнительный анализ их эффективности и возможности применения в различных ситуациях.