

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Новосибирский национальный исследовательский государственный
университет» (Новосибирский государственный университет, НГУ)

Институт медицины и психологии

СОГЛАСОВАНО

Директор ИМП

А.Б. Покровский

«25» июня 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология стресса и совладающего поведения

направление подготовки: 37.03.01 Психология
направленность (профиль) : клиническая психология

Форма обучения: очная

Разработчик:

к.б.н. Дорошева Е.А.



Руководитель программы:
Директор УНЦП Золотарев С.Ю.



Новосибирск, 2017

Содержание

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	4
.....	Ошибка! Закладка не определена.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося.....	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебной литературы.....	6
6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся..	6
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	7
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	7
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	7
10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.....	8

Приложение 1 Оценочные средства по дисциплине

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

Результаты освоения образовательной программы (компетенции)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
	знать	уметь	владеть
ПК-3: способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	-особенности факторов стресса, динамики и характера стресс-реакций, способов совладания со стрессом	- учитывать стрессовые факторы при осуществлении стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	-базовыми навыками в области стресс-менеджмента -базовыми навыками диагностики стрессоустойчивости, особенностей совладающего поведения
ПК-11: способность к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по организации психической деятельности человека	-особенности протекания стресса в контексте реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по организации психической деятельности человека	- прогнозировать последствия стресса в контексте реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по организации психической деятельности человека	- применять дидактические приемы в работе с программами в области повышения стрессоустойчивости и формирования навыков эффективного поведения совладания со стрессом

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данный курс является дисциплиной из блока «по выбору» его изучение опирается на знания, полученные в ходе освоения дисциплин базовой части и прежде всего: «Психофизиология», «Клиническая психология», «Психодиагностика» и профильных дисциплин: «Общая и частная психопатология», «пограничные нервно-психические расстройства». Полученные знания могут быть использованы при подготовке к ГИА.

Курс психология стресса и совладающего поведения завершает формирование компетенции и не является необходимым для изучения других дисциплин.

3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося

Трудоемкость дисциплины – 4 з.е. (144 ч)

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – зачет

№	Вид деятельности	Семестр
		6
1	Лекции, ч	16
2	Практические занятия, ч	8
3	Лабораторные занятия, ч	0
4	Занятия в контактной форме, ч, из них	26
5	из них аудиторных занятий, ч	24
6	в электронной форме, ч	0
7	консультаций, час.	0
8	промежуточная аттестация, ч	2
9	Самостоятельная работа, час.	118
10	Всего, ч	144

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

6 семестр

Лекции (16 ч)

Наименование темы и их содержание	Объем, час
Раздел 1. Представления о стрессе	
Тема 1.1 Стресс как защитная реакция и реакция адаптации. Виды стрессоров. Кризисные ситуации. Экстремальные ситуации. Типы стресса, их характеристики. Неспецифические и специфические компоненты стрессовых реакций..	1
Тема 1.2 Психофизиология стресса. Теория Г. Селье. Стресс и биологические ритмы. Роль нейроэндокринной системы в интеграции данных о ресурсах организма. Биологические механизмы восстановления после стресса	2
Тема 1.3 Краткосрочные и долгосрочные последствия стресса. Роль стресса в возникновении психосоматических заболеваний (механизмы развития). Хронический стресс и особенности психического функционирования. Посттравматический стрессовый синдром. Болезнь как стрессор. Влияние материнского стресса на детей в перинатальном развитии. Стресс как фактор развития.	2

Тема 1.4 Модели стресса. Психосоциальная модель стресса А. Кагана и Л. Леви. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Представление о стратегиях совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С.Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса и Дж. Макея.	2
Тема 1.5 Индивидуальные особенности реагирования на стресс. Баланс симпатических и парасимпатических реакций, роль нейромедиаторов, генетические и средовые детерминанты как предикторы индивидуальных ответов. «Выученная беспомощность». Психологические и психофизиологические особенности стресс-реагирования женщин и мужчин, людей разного возраста. Культурные факторы поведенческого стресс-реагирования.	2
Раздел 2. Диагностика и коррекция особенностей стресс-реагирования	
Тема 2.1 Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Анализ активности вегетативной нервной системы. Оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе. Исследование активности мозга в ситуациях стресса. Психологические тесты (вербальные, проективные).	2
Тема 2.2 Оценка индивидуальных особенностей реакций на стресс. Моделирование стрессовых ситуаций. Психологические тесты. Прогнозирование ответа на стресс на основе выявления предрасполагающих факторов.	1
Тема 2.3 Профилактика стресса. Факторы защиты от воздействия стрессовых факторов. Совладающее со стрессом поведение. Организация жизни и стресс. Профилактика учебного и профессионального стресса.	2
Тема 2.4 Саморегуляция состояний стресса. Техники работы с когнитивными установками. Дыхательные техники. Аутогенная тренировка. Мышечная релаксация. Визуализация. Медитация.	2

Практические занятия (8 ч)

Содержание практического занятия	Объем, час
Семинар по теориям и моделям стресса в контексте современных эмпирических данных. Обучающие дискутируют, сравнивая имеющие историческое значение и современные теории стресса, обсуждают их соотнесение с эмпирическими данными.	1
Семинар по теоретическим аспектам стресс-менеджмента. Обсуждаются практики управления стрессом, их области применения, возможности и ограничения. Обсуждается сравнительная эффективность различных технологий в зависимости от условий применения.	1
Семинар по информационной составляющей стресс-реакций. Обсуждается роль аффективно-когнитивной обработки поступающей информации в развитии стресс-реакций. Рассматриваются личностные и ситуативные детерминанты типа восприятия стрессогенной информации. Вводится и анализируется понятие риск-коммуникации.	2
Ситуационные задания по диагностике и прогнозированию стресс-реакций	2

Тренинг саморегуляции и повышения стрессоустойчивости	2
---	---

Самостоятельная работа студентов (118 ч)

Перечень занятий на СРС	Объем, час
Чтение литературы	35
Выполнение задание по диагностике связанных со стрессом показателей	25
Выполнение самоотчета по освоению методик стресс-регуляции	20
Подготовка к тесту	10
Подготовка к зачету	28

5. Перечень учебной литературы

5.1 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>

5.2 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. Патопсихология 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/>

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Освоение дисциплины используются следующие ресурсы:

- электронная информационно-образовательная среда НГУ (ЭИОС);
- образовательные интернет-порталы;
- информационно-телекоммуникационная сеть Интернет.

Взаимодействие обучающегося с преподавателем (асинхронное) осуществляется через личный кабинет студента в ЭИОС, электронную почту.

7.1 Современные профессиональные базы данных:

- 1.Elsevier <https://www.sciencedirect.com/>
2. Oxford University Press (OUP) <https://academic.oup.com/journals/>
- 3.Scopus (Elsevier) <https://www2.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
- 4.Springer Nature Experiments <https://experiments.springernature.com/springer-protocols-migrated-to-experiments/>
- 5.Web of Science
http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F51I7tUuR3wsITAqmfq&preferencesSaved=

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Для обеспечения реализации дисциплины используется стандартный комплект программного обеспечения (ПО), включающий регулярно обновляемое лицензионное ПО Windows и MS Office.

Использование специализированного программного обеспечения для изучения дисциплины не требуется.

8.2 Информационные справочные системы не используются.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для реализации дисциплины Психология стресса и совладающего поведения используются специальные помещения:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, текущего контроля, промежуточной аттестации;
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НГУ.

Для проведения занятий лекционного типа предлагается комплект лекций-презентаций по темам дисциплины.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Новосибирском государственном университете».

10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Перечень результатов обучения по дисциплине Психология стресса и совладающего поведения 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 выполнения теста, подготовки двух письменных работ – отчета по диагностике связанных со стрессом показателей и самоотчета по тренировке технологий стресс-регулирования. Допуск студента к промежуточной аттестации проводится по результатам оценки уровня выполнения теста (не менее 60% правильных ответов), качества выполнения письменных работ (оценка «зачтено»).

Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация обучающихся представляет собой зачет. Обучающийся отвечает на два вопроса по курсу. Вопросы предлагаются преподавателем из списка вопросов для подготовки к зачету. 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».

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

Таблица 10.2.1. Результаты обучения и оценочные средства

Код компетенции	Результат обучения по дисциплине	Оценочное средство
ПК-3: способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	Знать особенности факторов стресса, динамики и характера стресс-реакций, способов совладания со стрессом	Тест Зачет
	Уметь учитывать стрессовые факторы при осуществлении стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	Отчет по диагностике Зачет
	Владеть базовыми навыками в области стресс-менеджмента	Самоотчет Зачет

	-базовыми навыками диагностики стрессоустойчивости, особенностей совладающего поведения	
ПК-11: способность к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по организации психической деятельности человека	Знать особенности протекания стресса в контексте реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по организации психической деятельности человека	Тест Зачет
	Уметь прогнозировать последствия стресса в контексте реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по организации психической деятельности человека	Тест Отчет по диагностике Зачет
	Владеть применять дидактические приемы в работе с программами в области повышения стрессоустойчивости и формирования навыков эффективного поведения совладания со стрессом	Самоотчет Зачет

Таблица 10.2.2 Критерии оценивания результатов обучения

Критерии оценивания результатов обучения	Шкала оценивания
<p>Тест: - более 60% правильных ответов.</p> <p>Отчет по психодиагностике: -отчет содержит постановку цели и задач, которая осуществлена корректно (возможны небольшие недочеты, неточности), результаты (грамотно обработанные) и интерпретацию результатов исследования, выводы, нет существенных ошибок.</p> <p>Самоотчет: -содержит цели и задачи, адекватно разработанный план тренинга, результаты и их анализ, выводы, нет существенных ошибок.</p> <p>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.</p>	Зачтено
<p>Тесты: - менее 60% правильных ответов.</p> <p>Отчет по психодиагностике: - не содержит постановку цели и задач либо в их формулировках есть существенные ошибки, не приведены результаты либо они неграмотно обработаны, нет интерпретации результатов исследования либо она не соответствует цели и задачам, либо содержит грубые ошибки, нет выводов либо они сформулированы некорректно.</p>	Не зачтено

Самоотчет:

- не содержит постановку цели и задач либо они сформулированы с грубыми ошибками, не содержит план тренинга либо при его разработке допущены грубые ошибки, нет результатов и их анализа либо в данной части самоотчета есть грубые ошибки, нет выводов либо они сформулированы неверно.

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.

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 трансактной 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

План проведения психодиагностики показателей, связанных со стресс-реагированием, и формирования отчета

1. Формулируются цели и задачи проведения диагностического исследования
2. Подбираются методики, которые могут быть направлены на:
 - измерение текущего уровня стресса;
 - измерение разных компонентов стрессоустойчивости;
 - измерение особенностей саморегуляции в проблемных ситуациях;
 - измерение способов совладающего поведения.Желательно использовать не менее трех методик.
3. Формируется выборка, включающая не менее двух респондентов.
4. Проводятся методики, обрабатываются их показатели.
5. Формируется отчет, содержащий:
 - 5.1 цели и задачи исследования;
 - 5.2 описание методик исследования, мотивировку их выбора в соответствии с целями и задачами;
 - 5.3 описание респондентов с учетом всех значимых характеристик;
 - 5.4 результаты исследования, включая количественную обработку и качественную интерпретацию;
 - 5.5 выводы, включая заключение о общей стрессоустойчивости респондентов, рекомендации.

План разработки, проведения тренинга (аутотренинга) стрессоустойчивости и самоотчета

1. На основе анализа литературы обучающийся ставит цель и задачи разработки тренинга (аутотренинга) повышения стрессоустойчивости, развития навыков саморегуляции.
2. С использованием литературных источников формулируются этапы тренинга (продолжительность – не менее 2-х недель).
3. Обучающийся формирует показатели эффективности, подбирает средство их оценки, временную схему измерения.
4. Обучающийся апробирует тренинг (аутотренинг) на своем примере, измеряет выделенные показатели.
5. Обучающийся формирует самоотчет, содержащий пункты:
 - 5.1 цели и задачи тренинга;
 - 5.2 программа тренинга и ее обоснование (почему выбраны именно такие методы, такая схема их проведения);
 - 5.3 программа измерения показателей, на которые запланировано воздействие, с учетом контроля артефактов при повторных измерениях;

- 5.4 результаты самообследования и их анализ;
- 5.5 общее заключение об эффективности или не эффективности проводимого тренинга, если результат не получен – описание возможных причин, формулировка рекомендаций.

Вопросы для зачета

1. Охарактеризуйте стресс как защитную реакцию и реакцию адаптации. Опишите виды стрессоров, кризисные ситуации и экстремальные ситуации. (ПК-3, ПК-11)
2. Систематизируйте типы стресса, обобщите их характеристики. Опишите неспецифические и специфические компоненты стрессовых реакций. (ПК-3, ПК-11)
3. Раскройте суть психофизиологической теории стресса Г. Селье. (ПК-3, ПК-11)
4. Проведите анализ физиологических характеристик, связанных с развитием стресса: биологических ритмов, нейроэндокринных систем. (ПК-3, ПК-11)
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). (ПК-3, ПК-11)
7. Опишите нарушения психической деятельности, возникающие при стрессе.
8. Опишите факторы возникновения посттравматического стрессового синдрома, его суть. Приведите способы его коррекции. (ПК-3, ПК-11)
9. Рассмотрите особенности соматических заболеваний как факторы стресса.
10. Проанализируйте влияние материнского стресса на детей в перинатальном развитии. (ПК-3, ПК-11)
11. Опишите стресс как фактор развития. (ПК-3, ПК-11)
12. Опишите и проанализируйте психосоциальную модель стресса А. Кагана и Л. Леви. (ПК-3, ПК-11)
13. Раскройте содержательно и проанализируйте когнитивную модель психологического стресса Р. Лазаруса. Опишите роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. (ПК-3, ПК-11)
14. Приведите представление о стратегиях совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Систематизируйте их. (ПК-3, ПК-11)
15. Проанализируйте индивидуальные формы совладающего поведения (в рамках модели модель С.Хобфолла). (ПК-3, ПК-11)
16. Проведите критический анализ трансактной модели стресса Т. Кокса и Дж. Макея.
17. Систематизируйте индивидуальные особенности реагирования на стресс. Раскройте роль врожденной предрасположенности и влияний среды в их формировании. (ПК-3, ПК-11)
18. Опишите и проанализируйте теорию выученной беспомощности М. Селигмана с точки зрения формирования пассивного поведения в ответ на действие стрессовых факторов. (ПК-3, ПК-11)
19. Систематизируйте психологические и психофизиологические особенности стресс-реагирования женщин и мужчин, людей разного возраста. Опишите культурные факторы поведенческого стресс-реагирования. (ПК-3, ПК-11)
20. Систематизируйте физиологические показатели стрессовых реакций: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, активность вегетативной нервной системы, психомоторные реакции, особенности мозговой активности. (ПК-3, ПК-11)

21. Раскройте роль психологического тестирования в диагностике уровня стресса. (ПК-3, ПК-11)
22. Систематизируйте способы эмпирического выявления особенностей индивидуальных реакций на действие стрессовых факторов и стрессоустойчивости.
23. Проанализируйте способы профилактики стресса. (ПК-3, ПК-11)
24. Систематизируйте и опишите способы саморегуляции состояний стресса, проведите сравнительный анализ их эффективности и возможности применения в различных ситуациях. (ПК-3, ПК-11)

Оценочные материалы по промежуточной аттестации (приложение 1), предназначенные для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине Психология стресса и совладающего поведения требованиям ФГОС, хранятся на кафедре-разработчике РПД в печатном и электронном виде.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины
«Психология стресса и совладающего поведения»**

№	Характеристика внесенных изменений (с указанием пунктов документа)	Дата и № протокола Ученого совета ИМПЗ НГУ	Подпись ответственного
	Обновление списка литературы в п. 5.1 и 5.2	Протокол Уч Совета №15 от 08.05.2020	