

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 07.11.2024 12:03:27
Уникальный программный идентификатор:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Приложение 1

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Кафедра социальных технологий

УТВЕРЖДЕН

решением методической комиссии

по направлениям подготовки

37.03.01 «Психология»

37.04.01. «Психология»

37.06.01 «Психологические науки»

38.04.03 «Управление персоналом»

Протокол №1 от «28» августа 2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б1.В.ДВ.02.01 Стресс-менеджмент

37.04.01. «Психология»

Социальная психология и организационное консультирование

Магистр

Очная

Год набора: 2023

Санкт-Петербург, 2023 год

Автор(ы)–составитель(и): к.п.с.н. доцент кафедры социальных технологий Федоренко В.В.
Заведующий кафедрой социальных технологий д.п.н., профессор Ветренке И. А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
2. Оценочные средства по дисциплине
 - 2.1 Текущий контроль
 - 2.2 Промежуточная аттестация
3. Описание системы оценивания, шкала оценивания
 - 3.1. Показатели и критерии оценивания для текущего контроля
 - 3.2. Показатели и критерии оценивания для промежуточного контроля

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 «Стресс-менеджмент» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом индикаторов достижения результатов освоения образовательной программы:

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код компонента компетенции | Наименование компонента компетенции |
|-----------------|---|----------------------------|---|
| ПК-2 | Способен диагностировать актуальный уровень психического развития, психических состояний, психологических свойств и характеристик в норме и при психических отклонениях | ПКс-2.1. | Способен демонстрировать знание методических основ и принципов диагностики познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной сферы в норме и патологии |

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

| ОТФ/ТФ/ профессиональные действия | Код компонента компетенции | Результаты обучения |
|--|----------------------------------|--|
| <p>ОТФ: А</p> <p>Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп</p> <p>ТФ: А/05.7</p> <p>Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы (клиентам)</p> <p>ТД:</p> <p>Проведение тренингов для клиентов в целях повышения эффективности их работы (тренинги командообразования, групповой сплоченности и т.п.)</p> | ПКс-2.1 | <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сферы применения диагностических методов в психологии; — рекомендации по противопоказанию к занятию той или иной должности; — основные алгоритмы описания личности. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — планировать структуру психодиагностического исследования; — грамотно составлять протоколы, заключения и отчеты; — корректно использовать методы сбора диагностической информации. <p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> — работы с пакетами компьютерных диагностических программ; — корректного представления психологических данных; — работы с клиентами, оказавшимися в трудной жизненной ситу |

2. Оценочные средства по дисциплине

2.1. Текущий контроль

В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.02.01 Стресс-менеджмент используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Таблица 3

| Тема занятия | | Методы текущего контроля успеваемости |
|--------------|---|---------------------------------------|
| Тема 1. | Стресс и проблема адаптации | Устный опрос, тестирование, доклад |
| Тема 2. | Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса | Устный опрос Тестирование, доклад |
| Тема 3. | Современные подходы к анализу профессионального стресса | Устный опрос, тестирование, доклад |
| Тема 4 | Острые и хронические формы стрессовых состояний | Устный опрос, тестирование, доклад |
| Тема 5 | Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа | Устный опрос, тестирование, доклад |
| Тема 6 | Управление стрессом: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний | Устный опрос, тестирование, доклад |

Тема 1. Стресс и проблема адаптации

Вопросы для опроса (опрос в ходе лекции)

Назовите:

1. Современное определение понятия «стресс».
2. Роль отечественных учёных в изучении типовых (неспецифических) реакций организма.
3. Отличия понятий «эмоциональный стресс» и «психологический стресс».
4. Каковы причины возникновения эмоционального стресса?

Темы для докладов на практическом занятии.

1. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
2. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
3. Стрессы в постиндустриальном обществе.
4. Социальные методы борьбы со стрессом в постиндустриальном обществе.
5. Новые психофизиологические методы борьбы со стрессом.
6. Организационный стресс в современной теории управления.
7. Типы организационных стрессов.
8. Соотношение биологических и социальных детерминант стрессов в организации.
9. Понятие профессионального стресса

Примеры тестовых заданий.

Выберите правильный вариант ответа:

1. С какой стадии начинается стресс?

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

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

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

3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г) негативный прогноз на будущее.**

4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?

- а) чрезмерная сила стресса;
- б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;**
- г) недостаток нужной информации.

5. Что общего у биологического и психологического стресса?

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

6. Укажите пример «психологического» стресса.

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

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

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

8. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

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

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса

Примерные вопросы для опроса (опрос в ходе лекции)

Назовите:

1. Понятие стресса, его интерпретации.
2. Патофизиологические основы стресса, их характеристика.
3. Понятие эмоционального и психологического стресса, их интерпретации.
4. Ключевые причины возникновения психологического стресса
5. .Перечислите физические и природные стрессоры.

Темы для докладов на практическом занятии.

1. Основные механизмы развития стресса.
2. Стадии развития стресса.
4. Стресс как неспецифическая реакция организма.
5. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации
6. Исследователи стрессовых состояний в зарубежных странах. Их труды

Примеры тестовых заданий:

Выберете 1 правильный ответ:

1. Эмоциональное состояние с повышенным уровнем активации –

это эмоциональная:

- а) лабильность
- б) тупость
- в) напряженность**

2. Эмоциональная напряженность на эффективность деятельности влияет:

- а) положительно
- б) отрицательно**

3. В состоянии эмоциональной напряженности возрастают:

- в) осмысленные высказывания
- б) афоризмы
- г) медлительность, молчаливость**

4. Нервные перегрузки, психотравмирующие ситуации ухудшают:

- а) деморфизм
- б) характер
- в) сензитивность**

5. Реакция организма на новую ситуацию, к которой необходимо адаптироваться:

- а) стресс
- в) дистресс
- б) эустресс
- г) мобилизация**

6. Стресс со счастливым концом:

- а) стресс
- в) дистресс
- б) эустресс**

7. Стресс, ведущий к заболеваниям:

- а) стресс
- в) дистресс**
- б) эустресс
- г) мобилизация

8. В организме, в состоянии «военного положения», практически «выключены»:

- а) мышцы
- в) лобные доли**
- б) ССС
- г) эмоции

12. Индивидуальный сценарий стрессового поведения устанавливается чаще:

- а) в подростковом возрасте
- в) в юности
- б) в детстве**
- г) в зрелом возрасте

13. Запуск стрессового сценария происходит:

- а) автоматически**
- в) сознательно
- б) волевым усилием

14. Повышение активности, мобилизация на фоне стресса - это:

- а) «стресс зайца»
- б) «стресс тигра»**

15. К группе стрессов персонала, «общение с коллегами», относится:

- а) аттестация
- в) монотонность
- б) «эмоциональное выгорание»**
- г) неприязнь

20. Свод повседневных правил по стресс-менеджменту предложили:

- а) Ф.У. Тейлер, А. Файоль
- в) В.Л. Бакштанский, О.И. Жданов**
- б) З. Фрейд, У. Шелдон
- г) Е.А. Иванов, А. Маслоу

Тема 3. Современные подходы к анализу профессионального стресса

Примерные вопросы для опроса (опрос в ходе лекции)

Назовите:

1. В чём заключается суть современных теорий стресса?
2. Источники стресса в организационной среде. Профессиональная деятельность как источник стресса.
3. Источники стресса, присущие работе и профессиональной деятельности (отношения на работе, карьерный рост, организационная структура и климат).
4. Организационные симптомы и проявления высокого уровня стресса в коллективе.
5. Методы диагностики уровня психоэмоционального напряжения в организации.

Примерные темы для докладов на семинаре.

1. Отечественные исследования разновидностей стресса.
2. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
3. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний
4. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала
5. Роль корпоративной культуры и этики в эффективном управлении профессиональными стрессами.
6. Способность к целеполаганию и стрессоустойчивость
7. Современные технологии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности

Примеры тестовых заданий:

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

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

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

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

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

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

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

- а) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
- б) мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
- в) прогнозы на основе психологических тестов;
- г) **математические модели.**

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

- а) тревоги;
- б) адаптации;
- в) **истощения;**
- г) на любой из перечисленных.

6. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?

- а) стадия адаптации;
- б) стадия тревоги;
- в) **стадии истощения.**

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

- а) отсутствие эмоций;
- б) **средний уровень эмоционального возбуждения;**
- в) чрезмерно выраженные эмоции.

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

- а) слабый и короткий;
- б) **слабый и длительный;**
- в) сильный и короткий.

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

- а) уровень самооценки;
- б) **характер человека;**

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

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

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

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

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

Тема 4. Острые и хронические формы стрессовых состояний

Примерные вопросы для опроса (опрос в ходе лекции)

Назовите:

1. Острый и хронический стресс, их главные отличия.
2. Ключевые группы факторов, воздействие которых усиливает повреждающее действие психологической травмы.
3. Патофизиологические основы стресса, их характеристика.
4. Основные факторы, приводящие к развитию ПТСР.
5. Психические нарушения при ПТСР

Темы для докладов на практическом занятии.

1. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность».
2. Абсолютная и относительная экстремальность.
3. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания).
4. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).
5. Стресс и психическая напряженность (по Н.И. Наенко).

Примеры тестовых заданий:

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

- а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б) характер протекания беременности у матери;
- в) черты личности;**
- г) ранний детский опыт;

г) тип высшей нервной деятельности.

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

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

3. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека?

- а) чувствительность рецепторов;**
- б) тип высшей нервной деятельности;
- в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г) особенность процессов мышления;
- д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.

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

после:

- а) стресса;
- б) внутреннего конфликта;**
- в) депрессии?

5. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарии мозга является причиной ПТСР в рамках:

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

6. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг?

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;
- в) к биохимическим;
- г) к психологическим.**

7. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь?

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;
- в) к биохимическим;**
- г) к психологическим.

8. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж?

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;**
- в) к биохимическим;
- г) к психологическим.

9. К какой разновидности антистрессорных методов относится биологическая обратная связь?

- а) к методам самопомощи;
- б) к методам, требующим участия другого человека;
- в) к техническим методам.

Тема 5. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа

Примерные вопросы для опроса (опрос в ходе лекции)

1. Что такое синдром выгорания.
2. Что такое синдром посттравматического стресса.
3. Назовите стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца)
4. Назовите клинические признаки психических расстройств в условиях стресса.
5. Назовите методику, позволяющая развить наблюдательность к стрессовым признакам?
6. Назовите метод опроса для определения предрасположенности индивида к патологическим стресс-реакциям?

Темы для докладов на практическом занятии.

1. Личностные деформации стрессового типа
2. Личностные детерминанты стресса.
3. Методы диагностики стрессовых состояний.
4. Организационные детерминанты синдрома эмоционального выгорания.
5. Индивидуальные детерминанты синдрома эмоционального выгорания.
6. Профессиональная специфика синдрома эмоционального выгорания.
7. Гендерная специфика синдрома эмоционального выгорания.
8. Гендерные / возрастные особенности совладающего поведения

Примеры тестовых заданий:

1. Какой из нижеприведенных методов не относится к организационным?

- а) усовершенствование орудий и средств труда;
- б) воздействие цветом и функциональной музыкой;**
- в) разработка оптимальных режимов труда и отдыха;
- г) рациональная организация рабочих мест.

2. Кто является основателем аутогенной тренировки?

- а) И. Шульц;**
- б) У. Джеймс;
- в) А. Ромен;
- г) Э. Ажекобсон.

3. Какой из основных навыков аутогенной тренировки назван неверно?

- а) умение вызывать ощущение тяжести в конечностях;

- б) умение вызывать ощущение тепла в конечностях;
- в) умение вызывать ощущение тепла в эпигастральной области;
- г) **умение вызывать ощущение тепла в области лба.**

4. Какой из перечисленных ниже антистрессорных методов основан на совершенствовании поведенческих навыков?

- а) аутогенная тренировка;
- б) медитация;
- в) визуализация;
- г) **активное слушание.**

5. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения?

- а) стресс, вызванный ошибками мышления;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
- в) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
- г) **стресс, вызванный неадекватными родительскими программами.**

6. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?

- а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
- в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
- г) **стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности.**

6. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира?

- а) отрицание;
- б) сублимация;
- в) вытеснение;
- г) **рационализация.**

7. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации?

- а) никогда;
- б) должен;
- в) **обязан;**

г) во что бы то ни стало.

8. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью?

- а) физиологические потребности;
- б) безопасности и стабильности;
- в) принадлежности;
- г) уважения и признания;
- д) самореализации.

Тема 6. Управление стрессом: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний

Примерные вопросы для опроса (опрос в ходе лекции)

1. Когнитивная оценка стресса в структуре преодоления стрессовых состояний.
2. Как вы считаете, какие ограничения имеют модели преодоления стресса?
3. Методы регулирования стрессовых состояний
4. Кем разработана система аутогенной тренировки? В чём заключается её суть?

Примерные темы для докладов на семинаре.

1. Психологические технологии управления стрессом в организации
2. Когнитивные методы психокоррекции стрессовых расстройств – изменение когнитивных установок как основа успешного совладания со стрессом.
3. Методы эмоциональной саморегуляции.
4. Тренинги стрессоустойчивости.
4. Сущность метода самовнушения по Куэ.

Примеры тестовых заданий:

1. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен?

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс).

2. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долгосрочном плане?

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);

д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс).

3. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы?

- а) к условиям жизни и работы;
- б) к межличностным факторам;
- в) к политическим и экономическим факторам;
- г) **к чрезвычайным обстоятельствам.**

4. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты?

- а) к области мудрого принятия;
- б) к области конструктивных действий;
- в) **к области субъективных стрессов;**
- г) к области саморегуляции.

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

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

6. Какая причина стресса не характерна для труда шахтеров?

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

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

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

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

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

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

- а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
- б) **циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);**
- в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии.

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

- а) библиотекари;
- б) пилоты;

- в) шахтеры;
- г) полицейские;
- д) **военнослужащие.**

11. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса?

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

12. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван неверно?

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

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

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

14. Какие из методик приведенных ниже не относятся к тестам изучающим стрессоустойчивость:

- а) CPI test;
- б) бостонский тест на уровень стресса личности;
- в) Диагностический опросник Штайнера или тестирование для определения уровня стресса от Щербатых;
- г) метод Холмса и Раге для диагностики стрессоустойчивости;
- д) Тест самооценки стрессоустойчивости Коухена;
- е) **Тест Басса Дарки**

2.2. Промежуточная аттестация.

Зачет проводится с применением следующих методов (средств): в форме устного собеседования по вопросам

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.

2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.

3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.

4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.

5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
12. Транзактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.

25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

3. Описание системы оценивания, шкала оценивания

3.1. Показатели и критерии оценивания для текущего контроля

| Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля) | Показатели оценки |
|--|---|
| Тестирование | процент правильных ответов на вопросы теста. |
| Доклад | <ul style="list-style-type: none"> • соблюдение регламента (15 мин.); • характер источников (более трех источников); • подача материала, логика изложения; • ответы на вопросы (владение материалом). |
| Устный опрос | <ul style="list-style-type: none"> • Корректность и полнота ответов |

3.2. Показатели и критерии оценивания для промежуточного контроля

| Компоненты компетенции (с указанием кода) | Индикаторы достижения компетенций | Критерии оценивания (в оценках) |
|--|--|---|
| ПК-2.1. | Демонстрирует знание методических основ и принципов диагностики познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной сферы в норме и патологии | <p>«Зачтено» Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос; показана совокупность осознанных знаний об объекте изучения, доказательно раскрыты основные положения (свободно оперирует понятиями, терминами, персоналиями и др.); в ответе прослеживается чёткая структура, выстроенная в логической последовательности; ответ изложен литературным грамотным языком; на возникшие вопросы преподавателя магистрант даёт чёткие, конкретные ответы, показывая умение выделять существенные и несущественные моменты материала.</p> <p>«Не зачтено» Дан неполный ответ на поставленный вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены существенные ошибки в изложении теоретического материала и употреблении терминов, персоналий; в ответе отсутствуют доказательные выводы; речь неграмотная.</p> |