

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт философии  
Кафедра психологии и конфликтологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института

Скляр П. П.

« 20 » 07 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И СТРЕССА»

По направлению подготовки 37.03.01 Психология

Профиль : «Психология»

Луганск 2023

Лист согласования рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология здоровья и стресса» направлению подготовки 37.03.01 Психология \_\_\_ с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология здоровья и стресса» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839.

СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель Райф Л.С.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии и конфликтологии «18» 04 2023 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой психологии и конфликтологии

 проф. Скляр П. П.

Переутверждена: « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии «20» 04 2023 г., протокол № 7.

Председатель учебно-методической комиссии института философии

 Пидченко С. А.

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе**

Цель изучения дисциплины – получение знаний по укреплению психического здоровья и управлению стрессом, собственными мыслями, чувствами и поведением; усвоение ключевых положений клинической психологии в их приложении к современной проблематике здоровья и стресса; осмысленная ориентация в междисциплинарном круге вопросов здоровья и стресса; формирование современного представления феномена стресса; ознакомление с релевантными психодиагностическими приемами; освоение терапевтической стратегии на поддержание здоровья в работе психолога, а также создание условий для роста профессионального роста.

Задачи: усвоение теоретических знаний и практических навыков ; ознакомление с многообразными формами проявления стресса, изучаемых различными смежными дисциплинами; усвоение основных понятий в области психологии здоровья и стресса; развитие представлений об основах психологического оздоровления личности, о первичной роли психологического и духовного здоровья в совершенствовании интегративного здоровья человека, об осмысленном, ответственном отношении к своему здоровью; ориентация в различии предметной области физиологии, валеологии, психологии здорового образа жизни, санологии; усвоение диагностических приемов, применяемых в психологии стресса.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Дисциплина «Психология здоровья и стресса» входит в модуль профессиональных дисциплин обязательной части учебного плана подготовки по направлению подготовки 37.03.01 Психология профиля подготовки «Психология профессиональной деятельности». Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знать современное состояние и проблемы данного научного направления; подходы к пониманию здоровья и стресса в базовых психологических теориях (психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии, отечественной психологии); уровни саморегуляции психического здоровья; технологии, позволяющие улучшить свое самочувствие ,особенности самоуправления психическим здоровьем в различных состояниях; теоретико-методологические основы психологической диагностики стрессовых состояний; о необходимости постоянного повышения профессиональной квалификации в области психотехнической практики повышения стрессоустойчивости посредством дополнительного обучения, супервизии и личной психотерапии;

уметь анализировать психологические теории возникновения и развития психики в процессе эволюции, развития стрессовых состояний у индивида; проводить психологическое исследование особенностей поведения и деятельности людей как субъектов деятельности; диагностировать и прогнозировать изменения и динамику уровня развития стресса; применять знания психологии стресса для решения научных и практических задач подбирать методы и технологии оказания психологической помощи при стрессе; формулировать альтернативные точки зрения на проблемную ситуацию и рекомендации по ее разрешению;

владеть теоретическими знаниями, методами исследования и воздействия, необходимых для решения различных практических задач в области психологии здоровья и стресса; основными понятиями психологии стресса, представлениями об основных современных ее проблемах и направлениях развития (включая проблемы адаптации личности к болезни, качества жизни, связанного со здоровьем, превенции и коррекции социально стрессовых расстройств); приемами диагностики психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп в условиях стресса; основными представлениями о методологии

планирования, проведения и обработки результатов психологического исследования в психопрофилактических исследованиях различных групп здорового населения; методами повышения психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях с использованием современных информационных технологий; методами проведения профилактической работы по формированию зрелого отношения к здоровью; построения консультативной практики в рамках профилактики и развития здоровья.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин: «Анатомия ЦНС», «Антропология», «Общий психологический практикум».

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
<p>УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>УК-8.1. Знает терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, в том числе военных конфликтов, основные меры по ликвидации их последствий; технику безопасности и правила пожарной безопасности; УК-8.2. Способен разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; УК-8.3. Имеет опыт использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в условиях</p>	<p>Знать: факторы чрезвычайных ситуаций; основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, в том числе военных конфликтов; Уметь: использовать основные средства индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; Владеть: средствами индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.</p>

	<p>опасных и чрезвычайных ситуаций создания текстов разных функционально-смысловых типов; общими правилами оформления документов различных типов; письменным аргументированным изложением собственной точки зрения.</p>	
<p>ОПК 6 Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.</p>	<p>ОПК-6.1. Знает основные принципы психологического просвещения, способы формирования психологических компетенций различных групп населения, интересы, запросы и потребности различных категорий людей в психологических знаниях, умениях и навыках ОПК-6.2. Умеет пропагандировать психологию и стимулировать интерес к психологическим знаниям, практике и услугам, вести психологическую просветительскую деятельность среди населения, повышать психологическую культуру, разрабатывать и представлять материалы для средств массовой информации, социальных сетей ОПК-6.3. Имеет навыки проведения занятий и подготовки сообщений и публикаций в средствах массовой информации и интернет</p>	<p>Знать: принципы психологического просвещения, способы формирования психологических компетенций различных групп населения; Уметь: вести психологическую просветительскую деятельность среди населения, повышать психологическую культуру, разрабатывать и представлять материалы для средств массовой информации, социальных сетей; Владеть: навыками проведения занятий и подготовки сообщений и публикаций в средствах массовой информации и интернет.</p>
<p>ПК-6 Способен разрабатывать и апробировать психолого-профилактические программы психологического сопровождения профессиональной деятельности, в том числе программы формирования благоприятного психологического климата на</p>	<p>ПК-6.1. Знает теорию, теории, принципы, приемы нарушений и развития межличностных отношений участников профессиональной деятельности, психологической диагностики особенностей и уровня группового развития профессиональных коллективов, диагностики социально-психологического климата в коллективе. ПК-6.2. Умеет диагностировать социально-психологический климат в коллективе, выявлять психологические причины нарушений межличностных отношений участников профессиональной деятельности, применять методы развития</p>	<p>Знать: теории, принципы, приемы нарушений и развития межличностных отношений участников профессиональной деятельности, психологической диагностики особенностей и уровня группового развития профессиональных коллективов, диагностики социально-психологического климата в коллективе. Уметь: диагностировать социально-психологический климат в коллективе, выявлять психологические причины нарушений межличностных отношений участников профессиональной деятельности, применять методы развития межличностных отношений</p>

<p>основе социально-психологической диагностики психологических особенностей участников профессиональной деятельности и развития профессиональных коллективов</p>	<p>межличностных отношений участников профессиональной деятельности, формирования благоприятного психологического климата. ПК-6.3. Способен разрабатывать и апробировать программы психологического сопровождения участников профессиональной деятельности, в том числе психолого-профилактические программы, программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики особенностей участников профессиональной деятельности и развития профессиональных коллективов.</p>	<p>Владеть: программами психологического сопровождения участников профессиональной деятельности, в том числе психолого-профилактические программы, программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики особенностей участников профессиональной деятельности</p>
---	---	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	252 (7 зач. ед)	252 (7 зач. ед)	
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	144	144	
Лекции	85	68	
Семинарские занятия			
Практические занятия	85	34	
Лабораторные работы	-	-	
Курсовая работа (курсовой проект)		-	
Самостоятельная работа студента (всего)	44	112	
Форма аттестации	Экзамен	Экзамен	

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Тема 1. Психология здоровья и стресса как новое научное направление.

Предмет, объект, задачи психологии здоровья. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Психологические факторы здоровья.

**Тема 2. «Цветок потенциалов» личности.** Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья). Потенциал воли (личностный аспект здоровья). Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья). Потенциал тела (физический аспект здоровья). Общественный потенциал (социальный аспект здоровья). Креативный потенциал (творческий аспект здоровья). Духовный потенциал (духовный аспект здоровья).

**Тема 3. Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии личности.** Роль психической саморегуляции в поддержании и развитии здоровья личности. Информационно – энергетический уровень саморегуляции (ЭИУС). Мотивационный уровень саморегуляции. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.

**Тема 4. Осознанное самовнушение.** Понятие самовнушения. Виды самовнушения. Методы самовнушения. Избавление от болезни с помощью самовнушения: основные правила. Сила мысли и ее проявления. Особенности технологии осознанного самовнушения. Измененные состояния сознания. Медитация Технология вхождения в трансовые состояния. Влияние медитации на эмоциональное состояние человека

**Тема 5. Позитивное мышление.** Позитивное мышление и его роль в саморегуляции. Сила воображения. Конфликт воли и воображения. Управление чувствами через воображение. Сила воображения. Конфликт воли и воображения.

**Тема 6. Классическая концепция стресса Ганса Селье.** Понятие и природа стресса. Причины и источники стресса. Профилактика стрессов. Индивидуальная стратегия и тактика стрессо устойчивого поведения.

**Тема 7. Физиологические проявления стресса.** Нервно-гуморальные процессы, происходящие в организме при стрессе. Роль сердечно-сосудистой системы при стрессе.

**Тема 8. Психологический стресс.** Психологический стресс. Введение понятия психологического стресса (эмоционального стресса). Особенности психологического стресса. Отличие психологического стресса от физиологического. Профессиональный стресс.

**Тема 9. Факторы, влияющие на развитие стресса.** Врожденные особенности организма. Родительские сценарии. Личностные особенности. Факторы социальной среды. Когнитивные факторы. Субъективные (внутренние) причины возникновения стресса.

**Тема 10. Общие методы оптимизации стресса.** Общие подходы к нейтрализации стресса, Общение с природой, музыка, сон, общение с друзьями, чтение книг, парная и т.д.

**Тема 11. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.** Аутогенная тренировка. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Рациональная психотерапия. НЛП. Религия. Как способ борьбы со стрессом. Медитация.

**Тема 12. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.** Коммуникативные навыки. Уверенное поведение. Эффективное целеполагание как метод профилактики стресса.

**Тема 13. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.** Классификация методов нейтрализации стресса в зависимости от способа антистрессового воздействия.

**Тема 14. Методы оптимизации уровня стрессов.** Общие подходы к нейтрализации стресса. Классификации методов нейтрализации стрессов. Классификация методов нейтрализации стресса в зависимости от способа применения антистрессорного воздействия. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.

**Тема 15. Методы оптимизации уровня стрессов.** Методы снижающие уровень стресса: ритуалы, сон, смехотерапия, хобби, массаж. Метод биологической обратной связи. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Рациональная психотерапия.

**Тема 16. Методы оптимизации уровня стрессов.** Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация). Нейролингвистическое программирование. Техника «Интеграция конфликтных частей». Религия как способ борьбы со стрессами

**Тема 17. Технологии тренинга.** Определение тренинга. Этапы освоения тренинга. Типы тренинговых групп. Структура тренинга. «Антистресс-скорая помощь». Методы преодоления стресса и его последствий.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Психология здоровья как новое научное направление.	4	2	
2.	«Цветок потенциалов» личности.	4	2	
3.	Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии личности.	4	2	
4.	Осознанное самовнушение.	4	2	
5.	Позитивное мышление.	4	2	
6.	Классическая концепция Ганса Селье.	2	2	
7.	Физиологические проявления стресса.	2	2	
8.	Психологический стресс.	2	2	
9.	Факторы, влияющие на развитие стресса.	4	2	
10.	Общие методы оптимизации стресса.	4	2	
11.	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.	4	2	
12.	Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.	2	2	
13.	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.	2	2	
14.	Методы оптимизации уровня стрессов. Общие подходы к нейтрализации стресса.	2	2	
15.	Методы оптимизации уровня стрессов.	2	2	
16.	Методы оптимизации уровня стрессов.	2	2	
17.	Технологии тренинга.	2	2	
	Итого:	51	34	

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Психология здоровья как новое научное направление.	2	2	
2.	«Цветок потенциалов» личности.	4	2	
3.	Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии личности.	2	2	
4.	Осознанное самовнушение.	4	2	
5.	Позитивное мышление.	4	2	
6.	Классическая концепция Ганса Селье.	2	2	
7.	Физиологические проявления стресса.	2	2	
8.	Психологический стресс.	2		
9.	Факторы, влияющие на развитие стресса.	4	2	
10.	Общие методы оптимизации стресса.	4	2	
11.	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.	4	2	



12.	Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.	4	2	
13.	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.	4	2	
14.	Методы оптимизации уровня стрессов. Общие подходы к нейтрализации стресса.	4	2	
15.	Методы оптимизации уровня стрессов.	4	2	
16.	Методы оптимизации уровня стрессов.	4	2	
17.	Технологии тренинга.	4	2	
	Итого:	51	34	

#### 4.5. Лабораторные работы

Не предусмотрены

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Понятие и предмет деловых коммуникаций.	устные опросы, подготовка рефератов, практические задания	4	6	
2.	Коммуникативная сторона делового взаимодействия.	устные опросы, подготовка рефератов, практические задания	6	6	
3.	Вербальная коммуникация.	устные опросы, подготовка рефератов, практические задания	6	6	
4.	Невербальные деловые коммуникации.	устные опросы, подготовка рефератов, практические задания	6	6	
5.	Слушание в деловом общении.	устные опросы, подготовка рефератов, практические задания сообщения.	6	8	
6.	Устные формы деловой коммуникации.	устные опросы, подготовка рефератов, практические задания	4	6	
7.	Публичное выступление как формат деловых коммуникаций.	устные опросы, подготовка рефератов, практические задания.	4	6	
8.	Особенности письменной деловой коммуникации.	устные опросы, подготовка рефератов, практические задания	4	6	
9.	Ассертивное поведение в деловой беседе.	устные опросы, подготовка рефератов, практические задания	6	8	
10.	Проблема принятия решений в деловой коммуникации.	устные опросы, подготовка рефератов, практические задания	5	8	
11.	Коммуникации в	устные опросы,	6	8	

	конфликтных ситуациях.	подготовка рефератов, практические задания			
Итого:			57	74	

#### 4.7. Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

### 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

### 6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(-ями), ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

- устные опросы;
- подготовка рефератов;
- практические задания;
- контрольная работа.

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и другие оценочные средства, позволяющие оценить результаты текущей и промежуточной аттестации обучающихся по данной дисциплине, помещаются в приложении к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

Промежуточная аттестация по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена (предполагает выполнение всех видов учебной работы, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины).

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

#### **а) основная литература:**

1.Мандель Б.Р., Психология стресса : учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М. : ФЛИНТА, 2014. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9 - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>

2. Фролова Ю.Г., Психология здоровья : пособие / Ю.Г. Фролова - Минск : Выш. шк., 2014. - 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. –

URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850623522.html>

#### **б) дополнительная литература:**

1.Зименкова Ф.Н., Питание и здоровье : Учебное пособие для студентов по спецкурсу "Питание и здоровье" / Зименкова Ф.Н. - М. : Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. –

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990712386.html>

2. Ключкова Е.В., Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни / Ключкова Е.В. - М. : Теревинф, 2015. - 273 с. - ISBN 978-5-4212-0224-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. -

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>

3.Копытин А.И., Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / Копытин А.И. - М. : Когито-Центр, 2014. - 203 с. - ISBN 978-5-89353-420-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. –

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893534207.html>

4. Педагогическая профилактика профессионального здоровья студентов на основе ресурсного подхода [Электронный ресурс] : монография / О.В. Бажук. - М. : ФЛИНТА, 2015. - 115 с.

#### **в) Интернет-ресурсы:**

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – <https://minobr.su>

Народный совет Луганской Народной Республики – <https://nslnr.su>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

#### **Электронные библиотечные системы и ресурсы**

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

#### **Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Теория деловой аргументации в профессиональной сфере» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

**Паспорт  
фонда оценочных средств по учебной дисциплине  
«Психология здоровья и стресса»**

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

<b>№ п/п</b>	<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Формулировка контролируемой компетенции</b>	<b>Контролируемые темы учебной дисциплины, практики</b>	<b>Этапы формирования (семестр изучения)</b>
1	УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Тема 1. Психология здоровья и стресса как новое научное направление.	3,4
2.	ОПК-6	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	Тема 2. Цветок потенциалов» личности. Тема 3. Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии личности. Тема 4. Осознанное самовнушение. Тема 5 Позитивное мышление. Тема 6. Классическая концепция стресса Ганса Селье. Тема 7. Физиологические	3,4

			проявления стресса	
6.	ПК-6	Способен разрабатывать и апробировать психолого-профилактические программы психологического сопровождения профессиональной деятельности, в том числе программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики психологических особенностей участников профессиональной деятельности и развития профессиональных коллективов.	Тема 8. Психологический стресс Тема 9. Факторы, влияющие на развитие стресса Тема 10. Общие методы оптимизации стресса Тема 11. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Тема 12. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков Тема 13. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.	3,4

### Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Показатель оценивания (знания, умения, навыки)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-8	Знать современное состояние и проблемы данного научного направления, подходы к пониманию здоровья и стресса в базовых психологических теориях (психоанализе, бихевиоризме, гуманистической психологии, отечественной психологии); уметь анализировать психологические теории возникновения и	Тема 1	– устные опросы; – подготовка рефератов; – практические задания; – контрольная работа.

		развития психики в процессе эволюции, развития стрессовых состояний у индивида; владеть теоретическими знаниями, методами исследования и воздействия, необходимых для решения различных практических задач в области психологии здоровья и стресса:		
3	ОПК-6	Знать уровни саморегуляции психического здоровья; технологии, позволяющие улучшить свое самочувствие, особенности самоуправления психическим здоровьем в различных состояниях; уметь проводить психологическое исследование особенностей поведения и деятельности людей как субъектов деятельности; владеть основными понятиями психологии стресса, представлениями об основных современных ее проблемах и направлениях развития (включая проблемы адаптации личности к болезни, качества жизни, связанного со здоровьем, превенции и коррекции социально-стрессовых расстройств).	Тема 2, Тема 3, Тема 4, Тема 5, Тема 6, Тема 7.	– устные опросы; – подготовка рефератов; – практические задания; – контрольная работа.
	ПК-6	Знать теоретико-методологические основы психологической диагностики стрессовых состояний; уметь диагностировать и	Тема 8, Тема 9, Тема 10, Тема 11, Тема 12, Тема 13.	– устные опросы; – подготовка рефератов; – практические задания;

		<p>прогнозировать изменения и динамику уровня развития ,стресса; владеть приемами диагностики психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп в условиях стресса</p>		– контрольная работа.
--	--	---	--	-----------------------

### **Фонды оценочных средств по дисциплине «Психология здоровья и стресса»**

#### **Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений):**

1. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
2. Биохимические методы нейтрализации стресса (фармакологические, фитотерапия, ароматерапия).
3. Виды стресса. Внутрличностный психологический стресс.
4. Виды стресса. Межличностный психологический стресс. Виды.
5. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс. Психологический климат в рабочей группе.
6. Виды стресса. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.
7. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.
8. Виды стресса. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций. Техника неотложной психологической помощи в зависимости от вида реакции.
9. Виды стресса. Экологический психологический стресс.
10. Внешние приемы нейтрализации стресса (психотерапия, командные игры спорта, дружеское общение).
11. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.
12. Детско-родительские конфликты как причина стресса.
13. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
14. Классификация видов стресса.
15. Классификация проявлений стресса у человека. Методы диагностики стресса.
16. Коммуникативный стресс. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки.
17. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации. Профессиональное выгорание.
18. Методы психологической саморегуляции состояний (аутотренинг, дыхательные техники, физические упражнения.)
19. Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. История изучения стресса.
20. Особенности стрессовых состояний и трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Массовое производство и рутинные виды труда. Психическое пресыщение.
21. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы



- возникновения стресса. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
22. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
  23. Посттравматическое стрессовое расстройство. Определение. Причины возникновения. Критерии. Проявления. Типы. Методы диагностики.
  24. Предмет и задачи психологии стресса. Междисциплинарные связи психологии стресса. Междисциплинарное определение стресса.
  25. Преодоление производственных стрессов: организационные и психопрофилактические методы.
  26. Причины профессионального стресса. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.
  27. Психологические методы нейтрализации стресса (аутотренинг, медитация, психотерапия).
  28. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.
  29. Современные концепции изучения стресса. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Классификация В.Д.Небылицина.
  30. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.
  31. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Классификация методов нейтрализации стресса.
  32. Стресс и дистресс. Пороги чувствительности к стрессу.
  33. Стресс и проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность. Стрессоустойчивость.
  34. Стресс и проблема свободы выбора в современном обществе. Отсутствие четких моделей поведения.
  35. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит. Психологическая защита и стратегии совладания (копинг-стратегии).
  36. Стресс и суицид. Распространенность. Причины суицида. Предвестники. Работа с суицидентами.
  37. Стрессогенные факторы в традиционном обществе. Отсутствие свободы выбора моделей поведения.
  38. Стрессогенные факторы для женщины в современном обществе.
  39. Стрессогенные факторы для мужчины в современном обществе.
  40. Технические средства помощи при стрессе (БОС, компьютерные программы, музыка).
  41. Типы реакции на стресс. Стресс и психологическое здоровье. Болезни стрессовой этиологии
  42. Физиологические методы нейтрализации стресса (физические упражнения, массаж).
  43. Физические методы нейтрализации стресса (водные, световые процедуры, закаливание).
  44. Экзаменационный стресс.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	Устный ответ представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)

хорошо (4)	Устный ответ представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
удовлетворительно (3)	Устный ответ представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
неудовлетворительно (2)	Устный ответ представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

### Вопросы к контрольным работам:

1. Предмет, объект, задачи психологии здоровья.
2. Понятие наркомании. Виды наркотических средств.
3. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками
5. Психология табакокурения
6. Психологические факторы здоровья
8. Психологические факторы здоровья
10. Роль психической саморегуляции в поддержании и развитии здоровья личности
12. Физиологические системы организма
14. Потенциалы личности
15. Акцентуации личности и психическое здоровье
16. Здоровье и психологические факторы его определяющие
17. Физическое здоровье и гармония личности
18. Образ жизни. Мотивации здоровья и здорового образа жизни
20. Психика и здоровье
22. Формы нарушений психического здоровья человека
24. Элементы здорового образа жизни. Оптимальное соотношение разных видов деятельности человека и отдыха
25. Двигательная активность (дозирование двигательной активности).
26. Биологические ритмы жизнедеятельности человека
27. Понятие токсикомании. Виды токсикомании
28. Рациональное питание
29. Базовые научно-теоретические и методологические конструкты в изучении стресса.
30. Генетически-конституциональная теория стресса, теория конфликтов, модель предрасположенности, психодинамическая, междисциплинарная и другие модели стресса.
31. История развития учения о стрессе, актуальность его изучения и основные положения современной пост-внеклассической психологии, на которые опирается методология изучения стресса.
32. Системная и интегративная модели стресса, недостатки когнитивных теорий психологического стресса Р. Лазаруса.
33. Основные понятия, теория, стадии и фазы развития общего адаптационного синдрома (стресса) по Г. Селье.
34. Основные факторы и механизмы развития психологического стресса, природа и проявления психологического стресса. Поведенческие, нейрофизиологические и биохимические проявления острого и хронического психогенного стресса.
35. Общая характеристика модели управления стрессом и суть стратегий управления стрессом.
36. Физиологические проявления стресса, дистресс и болезни адаптации. Стресс и его патологические проявления на стадии дезадаптации (дистресса): основные понятия и структура психосоматических расстройств.

37. Эмоциональные и поведенческие эффекты стресса, последствия психологического стресса для человека: психогенные психические расстройства и психосоматические

38. Типологический подход в трактовке проблемы взаимосвязи личностных особенностей и реакции на стресс. Тип реагирования и направленность поведения человека в стрессовой ситуации.

38. Роль социокультурных факторов в формировании жизнестойкости и устойчивости личности.

39. Характеристика диспозиционного, регулятивного и динамического факторов совладания со стрессом.

40. Сущность и характеристика духовного фактора совладающего поведения субъекта.

41. Природа и сущность позитивного воздействия стресса на человека. Комплексный психологический подход к управлению стрессом, основная цель управления стрессом и его направления.

42. Роль психофизиологических ресурсов в адаптации к стрессу. Фазы адаптационного стресса.

43. Влияние врожденных особенностей организма на развитие стресса. Родительские сценарии и стресс.

44. Роль социальной поддержки в переживании стресса; понятие адекватной/неадекватной социальной поддержки.

45. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией.

2. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.

46. Физиологические проявления стресса. Особенности психологического стресса

47. Факторы, влияющие на развитие стресса.

48. Содержание понятия «стрессоустойчивость». Стрессоустойчивость как профессионально-важное качество.

49. Психологические защитные механизмы в структуре совладающего поведения. Разграничение механизмов психологической защиты и копинг-стратегий.

50. Центральная роль личностных ресурсов в формировании совладающего поведения.

51. Роль социальной поддержки в переживании стресса; понятие адекватной/неадекватной социальной поддержки.

52. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции личности.

54. Классификация защитных психологических механизмов.

55. Релаксация как способ борьбы со стрессом.

56. Стресс и старение.

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству контрольная работа

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

#### Темы рефератов:

1.Методологические принципы и подходы, лежащие в основе дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», базовые научно- теоретические и методологические конструкторы в изучении стресса.

2.История развития учения о стрессе, актуальность его изучения и основные положения современной постнеклассической психологии, на которые опирается методология изучения стресса.

3.Понятия «психическое здоровье», «психология здоровья»: компоненты психического здоровья и влияние на него биологических, личностных, социальных и других факторов.

5.Понятие духовно-нравственное здоровье и его состояние в современном обществе.

6.Основные положения и взгляды современной постнеклассической психологии, лежащие в плоскости изучения профессионального здоровья и анализа стресса.

7.Социально-психологический подход к пониманию сущности и качества процесса адаптации с позиции теории стресса.

8.Междисциплинарный подход в психологии и его значение для анализа стресса и адаптации. Сущность стресса и адаптации с позиций реактивной парадигмы (системного анализа), теории управления и постнеклассической науки.

9.Дефициентность психологического здоровья личности и ее последствия на индивидуальном и популяционном уровнях. Связь между феноменом «сознание» и сущностью психического здоровья.

10.Генетически-конституциональная теория стресса, теория конфликтов, модель предрасположенности, психодинамическая, междисциплинарная и другие модели стресса.

11.Системная и интегративная модели стресса, недостатки когнитивных теорий психологического стресса Р. Лазаруса и других авторов.

12.Структура сознания по В.П. Зинченко и ее значение для анализа стрессовых состояний, духовная природа творчества и его роль в преодолении социального и культурного кризисов (стресса).

13.Основные факторы и механизмы развития психологического стресса, природа и проявления психологического стресса. Поведенческие, нейрофизиологические и биохимические проявления острого и хронического психогенного стресса.

14.Общая характеристика модели управления стрессом и суть стратегий управления стрессом.

15.Физиологические проявления стресса, дистресс и болезни адаптации. Стресс и его патологические проявления на стадии дезадаптации (дистресса): основные понятия и структура психосоматических расстройств.

16.Эмоциональные и поведенческие эффекты стресса, последствия психологического стресса для человека: психогенные психические расстройства и психосоматические заболевания.

17.Факторы понижения духовного и психологического здоровья в системном кризисе нравственности и их роль в формировании устойчивости к психологическому стрессу.

18.Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости, неспецифические проявления стресса на поведенческом уровне.

19.Основные подходы и теории, раскрывающие сущность дискурса «адаптация», «психическая дезадаптация» и дезинтеграция психической сферы человека.

20.Неспецифические подходы к повышению стрессоустойчивости и суть стратегий управления стрессом, основанных на здоровом стиле жизни и поведении, перемене места работы, изменении режима труда и отдыха, отказе от вредных привычек – употребления алкоголя и курения и других.

21.Основные техники повышения стрессоустойчивости, основанные на релаксации, особенности влияния аутогенной тренировки и общая характеристика влияния приемов

прогрессивной релаксации на повышение стрессоустойчивости человека. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на физических упражнениях: аэробика, плавание, ходьба, бег.

22.Совладающее (адаптивное) поведение или психологическое преодоление стресса. Понятия стратегии и стили преодоления стресса. Классификация стратегий преодоления стресса.

23.Медико-психологическая практика и техники, применяемые для снятия дистрессовых явлений, основные принципы и подходы организации психологической работы по проведению психолого-медицинской коррекции и терапии дистрессовых и постстрессовых состояний.

24.Понятие и классы методических приемов регуляции функционального состояния человека: сущность методов психической регуляции (аутогенная тренировка, специальные приемы регуляции и другие).

25.Содержание методов психофизиологической регуляции (физические упражнения; массаж; рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры; электростимуляция БОС и другие).

26.Физиолого-гигиенические методы (организация рационального режима труда, отдыха и питания; активный отдых; закаливание; регуляция окружаю- щей среды).

27.Фармакологические методы (адаптогенты; ноотропы; стимуляторы; транквилизаторы; витамины и другие).

28.Методы духовной практики и их роль в стратегии и стиле совладающего поведения: обоснуйте необходимость духовной направленности современных антропоориентированных психолого-педагогических стратегий преодоления стресса и их важность методов духовной практики в преодолении стресса.

29.Духовный слой сознания человека и его регулятивная роль в формировании ресурсов стрессоустойчивости и в процессах совладания со стрессом.

30.Типологический подход в трактовке проблемы взаимосвязи личностных особенностей и реакции на стресс. Тип реагирования и направленность по- ведения человека в стрессовой ситуации.

31.Процессы и ресурсы преодоления. Ресурсный подход и регуляция стресса: личностные, психологические (в том числе и духовные), профессиональные, социальные, физические, материальные ресурсы. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса.

32.Роль социокультурных факторов в формировании жизнестойкости и устойчивости личности. Характеристика диспозиционного, регулятивного и динамического факторов совладания со стрессом. Сущность и характеристика духовного фактора совладающего поведения субъекта.

33.Психологические ресурсы устойчивости; психологические; мотивационные ресурсы; инструментальные и творчество в ресурсной теории преодолевающего поведения человека.

34.Преодоление психологического стресса (стратегии и тактика). Тождественность стресса с конфликтом, кризисом, фрустрацией и различными по силе выраженности НЭС человека.

35.Природа и сущность позитивного воздействия стресса на человека. Комплексный психологический подход к управлению стрессом, основная цель управления стрессом и его направления.

36.Индивидуальный, межличностный и организационный уровни управления стрессом, их структура и задачи.

37.Характеристика основных направлений и методов предупреждения и терапии нарушений процесса адаптации, психодезадаптивных и соматовисцеральных нарушений.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	обучающийся уверенно и точно владеет знаниями и умениями – выполнение задания на 90-100%;
хорошо (4)	владеет знаниями и умениями, но возможны отдельные несущественные ошибки – выполнение задания на 80%;
удовлетворительно (3)	недостаточное владение знаниями и умениями, наличие ошибок, исправляемых с помощью преподавателя – выполнение задания на 70%.
неудовлетворительно (2)	не владение знаниями и умениями – выполнение задания менее 50%.

### Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

#### Вопросы к зачету

1. Исторические аспекты и современные подходы к проблеме здоровья.
2. Здоровье. Здоровье физическое, психическое, социальное, психологическое.
3. Факторы, определяющие здоровье человека.
  4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
  5. Здоровый образ жизни и профилактика болезней в разные возрастные периоды.
  6. Валеология как наука о здоровье, её становление и развитие.
  7. Идея приоритетности здоровья в условиях модернизации общества.
  8. Предмет и задачи науки о здоровье.
  9. Культура здоровья как неотъемлемая часть общей и педагогической культуры.
  11. Культура здоровья педагога-психолога.
  12. Идея приоритетности здоровья в условиях модернизации образования.
  13. Исторические аспекты и современные подходы к проблеме здоровья.
  14. Теоретические и методологические проблемы теории здоровья. Факторы риска возникновения заболеваний.
  15. Санитарно-педагогические требования к образовательным учреждениям.
  16. Валеологический мониторинг образовательного процесса; проектирование и организация здоровьесберегающей образовательной среды.
  17. Здоровый образ жизни и профилактика болезней в разные возрастные периоды.
  18. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
  19. Вредные привычки. Стил жизни.
  20. Биоритмы и их значение в режиме дня школьников.
  21. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
  22. Влияние стресса на здоровье человека.
  23. Генезис здоровьесберегающей функции образования.
  24. Подходы к пониманию человека как носителя здоровья.
  25. Здоровьесберегающая функция образования.
  26. Цель и задачи здоровьесберегающей педагогики.
  27. Здоровье созидующий потенциал личности.
  28. Базовые стратегии субъектов образовательного процесса в отношении своего здоровья и их роль в здоровьесберегающей и здоровьесозидующей деятельности.
  29. Принципы здоровьесберегающего образования.

### Оценочные средства для аттестации (экзамен)

#### Вопросы к экзамену

1. Психология здоровья, определение, объект, задачи.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Физиологические проявления стресса.
4. Особенности психологического стресса.
5. Понятие копинга и копинг-стратегий. Классификации копинг-стратегий ..
6. Представление об адаптивных/дезадаптивных копингах.

7. Личностные и социальные факторы, влияющие на эффективность копинг-стратегий и копинг-стилей.

8. Психологические защитные механизмы в структуре совладающего поведения. Разграничение механизмов психологической защиты и копинг-стратегий.

9. Классификация защитных психологических механизмов.

10. Термин эустресс и дистресс.

11. Роль психофизиологических ресурсов в адаптации к стрессу.

12. Фазы адаптационного стресса.

13. Центральная роль личностных ресурсов в формировании совладающего поведения.

14. Факторы, влияющие на развитие стресса.

15. Влияние врожденных особенностей организма на развитие стресса.

16. Родительские сценарии и стресс.

17. Классификация психологических ресурсов (по Леонтьеву Д.А.): психологические ресурсы устойчивости; ресурсы саморегуляции, инструментальные ресурсы

18. Психосоматические заболевания как последствия стресса.

19. Роль социальной поддержки в переживании стресса; понятие адекватной/неадекватной социальной поддержки.

20. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции личности.

21. Основные составляющие личностного потенциала: жизнестойкость, оптимизм, самоэффективность, рефлексивность, субъективная витальность.

22. Нарушения психической адаптации: механизмы и закономерности.

23. Классификация расстройств адаптации (по МКБ-10): острая реакция на стресс; посттравматическое стрессовое расстройство; расстройства адаптации (специфика каждой группы).

24. Посттравматическое стрессовое расстройство и понятие психической травмы.

25. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией.

26. Неумение обращаться со временем (стресс и время)

27. Общие подходы к нейтрализации стресса.

28. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.

29. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.

30. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (экзамен)

Шкала оценивания	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями

	и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

#### Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)

#### Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Психология здоровья и стресса» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии институт философии

Пидченко С. А.