

год начала подготовки 2020

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 023E519200DAAC0FAC4E9329E4F1A889EE

Владелец: "АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»"; АН

Действителен до: 2020-01-01 12:00:00

**АНО ВО «Российский новый университет»**

**Елецкий филиал Автономной некоммерческой организации высшего образования «Российский новый университет»  
(Елецкий филиал АНО ВО «Российский новый университет»)**

кафедра гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания

**Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

Психология стресса

(наименование учебной дисциплины (модуля))

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и направление подготовки/специальности)

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Направленность (профиль)

---

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «04» февраля 2020, протокол № 5/2.

Заведующий кафедрой Гуманитарных дисциплин и сферы обслуживания  
(название кафедры)

к.п.н., доцент Гнездилова Н.А. \_\_\_\_\_

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы, подпись заведующего кафедрой)

Елец  
2020 год

## **1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

Учебная дисциплина «Психология стресса» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень бакалавриат), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. №122 (ФГОС ВО 3++)

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы дать обучающимся систематизированные знания о психологических закономерностях стресса, причинах его возникновения, влиянии на психическое здоровье человека, основных подходах и методах изучения негативных состояний, изменениях взаимоотношений между людьми, эмоций, восприятия, памяти и мышления в ситуациях, вызывающих стресс, создать условия направленные на развитие личности для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; сформировать у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению деятельности по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный №30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. №1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. №422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326), выполнению обобщенной трудовой функции «Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования» (код А), выполнению трудовой функции «Развивающая деятельность» (код А/03.6).

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОП.**

Учебная дисциплина «Психология стресса» к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений ОП направления подготовки «Психолого-педагогическое образование», квалификация – «бакалавр» и изучается на 4 курсе (1, 2 сессия) заочной формы обучения.

Параллельно с учебной дисциплиной «Психология стресса» изучаются дисциплины, тесно с ней связанные: Психология здоровья личности и здоровьесберегающие технологии, Психолого-педагогическая профилактика аддиктивного и девиантного поведения, Психология общения и взаимодействия и др.

Результаты освоения дисциплины «Психология стресса» являются базой для изучения обучающимися на заочной форме дисциплин: Основы коррекционной педагогики и специальной психологии, Вопросы трудоустройства и управление карьерой, Педагогическая диагностика и коррекция обучающихся.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть дополнительной профессиональной компетенцией: Способен применять психолого-педагогические технологии для адресной помощи обучающимся – ДПК-7.

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

| Формируемая компетенция   | Планируемые результаты обучения   | Соотнесение результатов обучения по дисциплине с результатами освоения ОП |                            |
|---|---|---|----------------------------|
|   |   | Код результата обучения по дисциплине                                     | Код результата освоения ОП |
| Способен применять психолого-педагогические технологии для адресной помощи обучающимся – ДПК-7  | <b><u>Знать:</u></b>  |   |                            |
|   | - оптимальный перечень мероприятий для адресной помощи с различным контингентом обучающихся.                                | ДПК-7-31  | И-ДПК-7.1.                 |
|   | - приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий по социальной реабилитации (абилитации) обучающихся. | ДПК-7-32  | И-ДПК-7.2.                 |
|   | <b><u>Уметь</u></b>   |   |                            |
|   | - применять на практике психолого-педагогические технологии для адресной помощи обучающимся.                                | ДПК-7-У1  | И-ДПК-7.3.                 |
|   | - оказать адресную помощь обучающимся.  | ДПК-7-У2  | И-ДПК-7.4.                 |
|   | <b><u>Владеть</u></b>   |   |                            |
| - профессиональной установкой на оказание помощи любому обучающемуся вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состоянии психического и физического здоровья. | ДПК-7-В1  | И-ДПК-7.5.  |                            |
| - навыками применения психолого-педагогических технологий для адресной помощи обучающимся.  | ДПК-7-В2  | И-ДПК-7.6.  |                            |

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

#### 4.1. Общий объем учебной дисциплины (модуля).

| №  | Форма обучения | Семестр/сессия, курс | Общая трудоемкость |         | в том числе контактная работа с преподавателем |   |   |     |       |      | СР | Конт- роль |         |
|----|----------------|----------------------|--------------------|---------|--|---|---|-----|-------|------|----|------------|---------|
|    |                |                      | в з.е.             | в часах | Всего  | Л | С | КоР | зачет | Конс |    |            | экзамен |
| 1. | Заочная        | 1 сессия, 4 курс     | 1                  | 36      | 4  | 4 |   |     |       |      |    | 32         |         |
|    |                | 2 сессия, 4 курс     | 2                  | 72      | 14   | 4 | 8 | 1,7 | 0,3   |      |    | 54,3       | 3,7     |
|    |                | Всего                | 3                  | 108     | 18   | 8 | 8 | 1,7 | 0,3   |      |    | 86,3       | 3,7     |

Дисциплина предполагает изучение 7 тем. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часов).

#### 4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

##### а) заочная форма обучения

| Наименование разделов, | Всего | Контактная работа с преподавателем | СР | Контроль | Формируемые |
|------------------------|-------|------------------------------------|----|----------|-------------|
|------------------------|-------|------------------------------------|----|----------|-------------|

|   | тем учебных занятий   | часов      | Всего     | Л        | С        | КоР        | зачет      | Конс | экзамен |             |            | результаты обучения                          |
|---|---|------------|-----------|----------|----------|------------|------------|------|---------|-------------|------------|--|
| 1   | 2   | 3          | 4         | 5        | 6        | 7          | 8          | 9    | 10      | 11          | 12         | 13   |
| <b>Раздел 1. Общая характеристика стресса</b> |   |            |           |          |          |            |            |      |         |             |            |  |
| 1.  | <b>Тема 1.</b> История развития представлений о стрессе   | 14         |           | 2        |          |            |            |      |         | 12          |            | ДПК-7-31<br>ДПК-7-32                         |
| 2.  | <b>Тема 2.</b> Психологические концепции изучения стресса                                       | 14         |           | 2        |          |            |            |      |         | 12          |            | ДПК-7-31<br>ДПК-7-32                         |
| 3.  | <b>Тема 3.</b> Стресс и экстремальные состояния   | 14         |           | 2        |          |            |            |      |         | 12          |            | ДПК-7-У1<br>ДПК-7-У2                         |
| 4.  | <b>Тема 4.</b> Влияние синдрома на эмоциональную, поведенческую и познавательную сферу личности | 15         |           | 2        | 2        |            |            |      |         | 11          |            | ДПК-7-У1<br>ДПК-7-У2                         |
| 5.  | <b>Раздел 2. Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса</b>                          |            |           |          |          |            |            |      |         |             |            |  |
| 6.  | <b>Тема 5.</b> Методология диагностики и оценки стресса.  | 15         |           |          | 2        |            |            |      |         | 13          |            | ДПК-7-У1<br>ДПК-7-У2<br>ДПК-7-В1<br>ДПК-7-В2 |
| 7.  | <b>Тема 6.</b> Методы профилактики и коррекции стресса.   | 15         |           |          | 2        |            |            |      |         | 13          |            | ДПК-7-В1<br>ДПК-7-В2                         |
| 8.  | <b>Тема 7.</b> Психологическая помощь в ситуации эмоционально-личностных проблем клиента        | 15,3       |           |          | 2        |            |            |      |         | 13,3        |            | ДПК-7-У1<br>ДПК-7-У2<br>ДПК-7-В1<br>ДПК-7-В2 |
| 9.  | <b>ИТОГО:</b>   | <b>108</b> | <b>18</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>1,7</b> | <b>0,3</b> |      |         | <b>86,3</b> | <b>3,7</b> |  |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ).

### Тема 1. История развития представлений о стрессе

Понятие стресса. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов. Физиологические компоненты стресса. Рефлекторно-эмоциональный стресс. Фазы развития стресса (субсиндромы стресса). Понятие «eu-stress» и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стрессор и стрессорная реактивность. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-6.

### **Тема 2. Психологические концепции изучения стресса**

Экологический подход к изучению стресса. Схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность - среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра и риск-факторы профессиональной среды В. Касла. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Физиологический и психологический стресс. Роль субъективного образа ситуации. Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы копинга по С. Хобфоллу. Модель стресса Т.Кокса и Дж.Макея. Регуляторный подход к изучению стресса. Механизмы регуляции деятельности в стрессовых состояниях. Динамика состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические стрессовые состояния. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И. Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык). Возрастные и гендерные особенности проявления стресса

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-6.

### **Тема 3. Стресс и экстремальные состояния.**

Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко). Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности. Классификация стрессоров. Первичные и вторичные стрессоры. Жертва изнасилования как двойная жертва. Позитивные и негативные последствия «потрясения» личности. Стресс и эмоциональная устойчивость. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-6.

### **Тема 4. Влияние синдрома на эмоциональную, поведенческую и познавательную сферу личности.**

Закономерности эмоционально-поведенческих реакций при стрессе. Индивидуальные различия. Активная и пассивная форма эмоционально-поведенческого субсиндрома.

Феномен «активной гуманизации». Закономерности вегетативной активности при стрессе. Усиление секреторно-эвакуаторной функции и гемоциркулярной функции. Регенераторная функции. Закономерности изменения познавательных процессов на основе стресса. «Эмоциональность» мышления при стрессе. Мышление и стресс. «Уход» от решения стрессогенных проблем. Сон и стресс. Восприятие и стресс. Структура изменений общения и стресс. Пространственно-временные характеристики общения при хроническом дистрессе. Нарушение зон общения. Совместимость членов группы при стрессе

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-6.

#### **Тема 5. Методология диагностики и оценки стресса.**

Современные технологии управления стрессов. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация экспертно-диагностических систем оценки стресса. Индивидуальный профиль стресса. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРІ и пр.), проективные методы. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций. Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Диагностическая методика «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенная шкала JDS. Шкала SACS («Стили совладающего поведения») и др. Диагностика склонности поведения и степени сформированности синдрома выгорания

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-6.

#### **Тема 6. Методы профилактики и коррекции стресса.**

Профилактика и коррекция стресса: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Классификация методов. Понимание психической организации (ПО) как психического самоуправления (ПСУ), а также субъектного самоуправления человека. Методы устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.) «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом. Приемы нервно-мышечной релаксации.

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-6.

#### **Тема 7. Психологическая помощь в ситуации эмоционально-личностных проблем клиента.**

Понятие психотехники как науки (Г. Мюнстерберг) и принципы оказания психологической помощи. Зависимость психотехники переживания от типа жизненного мира клиента и типа его внутреннего мира. Особенности переживания гедонистического, реалистического, ценностного, творческого стресса; фрустрации; конфликта; кризиса. Понятие «успешного» совладания с ситуацией. «Ранг» переживания и «кранг» критической ситуации. Психотехника переживания: влияние на физиологию эмоций, содержательную

переработку событий; сдвиг жизненного мира. Возможности психологического консультирования в случаях переживания психологического кризиса. Особенности диагностики эмоционального состояния человека - объекта консультационной работы. Понятие о внешних характеристиках эмоциогенной ситуации (объективной силе травмирующих обстоятельств) и внутренних (их субъективной значимости и тяжести состояния). Причины, влияющие на порог чувствительности и толерантность. Элементы психотерапии: индивидуальная, психодинамическая; поведенческая (десенситизация, релаксация и т.д.); когнитивная (идентификация и противостояние патологическим когнициям); групповая («фокус»-группы, группы анализа сновидений и контроля аффектов).

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-6.

### **Планы семинарских, практических, лабораторных занятий**

Тема 1. Семинарское занятие: Психологическая помощь в ситуации эмоционально-личностных проблем клиента.

Продолжительность занятия - 2 ч.

Основные вопросы:

1. Понятие психотехники как науки (Г. Мюнстерберг) и принципы оказания психологической помощи.
2. Зависимость психотехники переживания от типа жизненного мира клиента и типа его внутреннего мира.
3. Особенности переживания гедонистического, реалистического, ценностного, творческого стресса; фрустрации; конфликта; кризиса.

Тема 2. Семинарское занятие: Методология диагностики и оценки стресса.

Продолжительность занятия - 2 ч.

Основные вопросы:

1. Современные технологии управления стрессов.
2. Индивидуальный профиль стресса.
3. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.
4. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРІ и пр.), проективные методы.
5. Диагностика склонности поведения и степени сформированности синдрома выгорания.

Тема 3. Семинарское занятие: Методы профилактики и коррекции стресса.

Продолжительность занятия - 2 ч.

Основные вопросы:

1. Профилактика и коррекция стресса: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Классификация методов.
2. Понимание психической организации (ПО) как психического самоуправления (ПСУ), а также субъектного самоуправления человека.
3. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
4. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.
5. Приемы нервно-мышечной релаксации.

Тема 4. Семинарское занятие: Психологическая помощь в ситуации эмоционально-личностных проблем клиента.

Продолжительность занятия - 2 ч.

Основные вопросы:

1. Понятие психотехники как науки (Г. Мюнстерберг) и принципы оказания психологической помощи. Зависимость психотехники переживания от типа жизненного мира клиента и типа его внутреннего мира.
2. Особенности переживания гедонистического, реалистического, ценностного, творческого стресса; фрустрации; конфликта; кризиса.
3. Понятие «успешного» совладания с ситуацией.
4. Психотехника переживания: влияние на физиологию эмоций, содержательную переработку событий; сдвиг жизненного мира.
5. Возможности психологического консультирования в случаях переживания психологического кризиса.
6. Элементы психотерапии: индивидуальная, психодинамическая; поведенческая (десенситизация, релаксация и т.д.); когнитивная (идентификация и противостояние патологическим когнициям); групповая («фокус»-группы, группы анализа сновидений и контроля аффектов).

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).**

***Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения:***

Адаптационная энергия – способность организма к приспособлению. Запас адаптационной энергии в организме не безграничен.

Аудиовизуальные средства информации – средства информации, при восприятии которых происходит активизация зрительного и слухового анализаторов (телевизор, монитор компьютера и т. д.). Являются сильными активизирующими и эмоциогенными средствами.

Аутогенная тренировка (АТ) – один из методов саморегуляции психофизического состояния человека. Предложен немецким психиатром Иоганном Генрихом Шульцем в 1932 году. Ядро системы Шульца составили 6 последовательно разучиваемых упражнений, названных им «тепло», «тяжесть», «сердце», «дыхание», «живот», «лоб». Главные эффекты аутотренинга основаны на снижении уровня бодрствования, что перестраивает режим работы всей нервной системы.

Гетеротренинг – форма психотренинга или психотехники, при которой воздействие осуществляется со стороны, при этом источником такого воздействия может быть индивид, группа, средства информации и т. д. Гетеротренинг является также одним из психотерапевтических методов.

Дистресс – неприятный или длительный стресс.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Кататоксические ответы – защитная реакция человека или животного, направленная на уничтожение агрессора как внешнего, так и внутреннего. На биохимическом уровне кататоксические агенты стимулируют выработку разрушительных ферментов, которые активно атакуют возбудителя болезни. Кататоксическая тактика поведения противоположна другой форме поведения – синтоксической.

Общий адаптационный синдром или синдром биологического стресса

– совокупность физиологических изменений в организме под воздействием стрессора. При достаточной выраженности ОАС сопровождается увеличением надпочечников, атрофией тимуса, изъязвлением желудочно-кишечного тракта и



некоторыми сопутствующими изменениями. Имеет три фазы: тревога, сопротивление и истощение.

Пальцевые упражнения – оздоровительная методика, предложенная Йо-сиро Цуцуми (1984 г.), например, пальцевые упражнения для сохранения душевного равновесия.

Психодиагностика – область психологии, разрабатывающая методы определения и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

Психосоматическая проблема – проблема взаимосвязи и взаимозависимости психического и соматического компонентов заболевания.

Психотехника – искусство ориентировки в психических явлениях и управления ими. Термин, введенный в лексику В. Штерном в начале XX века для обозначения любой практики воздействия на психику и управления ею.

Психофизиологическая проблема – проблема взаимосвязи и взаимовлияния психического и физического уровней формирования здоровья и благополучия человека.

Психофизиологическое благополучие – полноценная способность здорового человека к повседневной (психической и физиологической) деятельности и умение адекватно реагировать на различные психофизиологические нагрузки.

Поисковая активность – деятельность, направленная на изменение неприемлемой ситуации или на изменение своего отношения к ней, или на сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих ей факторов и обстоятельств при отсутствии определенного прогноза результатов такой активности, но при постоянном учете промежуточных результатов в процессе самой деятельности. Наличие или отсутствие поисковой активности критерий повреждающего действия стресса.

Синтоксические ответы – защитная реакция человека или животного, направленная на сосуществование с внутренним чужеродным агентом или каким-либо внешним раздражителем. Когда отпор не нужен или даже вреден, на уровне поведения человек может поступить «умнее» природы, подавив враждебную реакцию.

Стресс (напряжение) – неспецифический ответ организма на любое внешнее воздействие, требующее адаптации к нему.

Стрессор – любой раздражитель, действующий на организм и предъявляющий организму адаптационные требования,

Тревожность – склонность личности к развитию состояния тревоги, один из основных параметров индивидуально-психологических отличий. Выделяют личностную тревожность – устойчивую черту личности – и ситуативную тревожность, соответствующую конкретной ситуации.

Уровень бодрствования – степень активации нервной системы человека, конкретное выражение, точное местоположение на шкале непрерывного ряда психофизических состояний организма.

Факторы обусловливания – различные условия среды, которые избирательно усиливают или тормозят то или иное проявление стресса.

### ***6.1. Задания для приобретения новых знаний, углубления и закрепления ранее приобретенных знаний***

| № | Задание   | Код результата обучения |
|---|---|-------------------------|
| 1 | Подготовьте реферат на тему: Методы оценки стрессовых состояний   | ДПК-7-31                |
| 2 | Подготовьте реферат на тему: Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе                | ДПК-7-32                |
| 3 | Подготовьте реферат на тему: Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации   | ДПК-7-31                |
| 4 | Подготовьте реферат на тему: Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРП и пр.), проективные методы. | ДПК-7-32                |
| 5 | Подготовьте реферат на тему: «Эмоциональность» мышления при   | ДПК-7-32                |

|   |  |          |
|---|--|----------|
|   | стрессе  |          |
| 6 | Подготовьте реферат на тему: Нарушение зон общения при стрессе | ДПК-7-32 |

### **6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений**

| №  | Задание   | Код результата обучения |
|----|---|-------------------------|
| 7  | Составьте презентацию «Характеристика влияния стресса на эмоции».   | ДПК-7-У1                |
| 8  | Напишите эссе: «Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса».   | ДПК-7-У2                |
| 9  | Напишите эссе: «Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса». | ДПК-7-У1                |
| 10 | Разработайте коррекционно-развивающую программу «Стресс и эмоциональная устойчивость» (возраст на выбор)  | ДПК-7-У2                |
| 11 | Разработайте программу коррекции переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (возраст на выбор)  | ДПК-7-У1                |
| 12 | Подготовьте доклад на тему: «Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности».  | ДПК-7-У2                |

### **6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков**

| №  | Задание  | Код результата обучения |
|----|--|-------------------------|
| 13 | <p>Ситуационная задача</p> <p>Ребенок – Миша Д., 8 лет. Мальчик дублирует программу первого класса. Отмечаются трудности с чтением и письмом. Жалобы на специфические ошибки при письме. При анализе письменных заданий отмечаются характерные оптические замены букв, особенно при диктантах, менее выражены — при переписывании текста. Затруднения при выполнении графических проб. При чтении и письме путаются буквы, сходные при написании. Буквы и цифры пишет иногда зеркально. Затруднен фонематический анализ. Ребенок проявляет интерес к невербальным заданиям. Объем и концентрация внимания снижены. Механическое запоминание, устный счет — в норме. Ребенок моторно расторможен.</p> <p>Из беседы с мамой известно, что ребенок родился от второй беременности, протекавшей с токсокозом первой половины, угрозой прерывания в 30 недель. При рождении был поставлен диагноз перинатального поражения ЦНС, хронической внутриутробной гипоксии плода смешанного генеза, средней степени тяжести. В моторном развитии ребенок не отставал. С раннего возраста отмечались нарушения в задержке формирования речевых функций (лепет появился в 8 месяцев, первые слова – в 1 год 2 месяца, фраза – около 5 лет). В 4 года мальчик понимал обращенную речь, но сам общался только жестами, мимикой, сочетанием звуков. Пассивный словарный запас был намного больше активного. В детском саду были трудности при рисовании, лепке. Испытывал трудности при ориентировке в пространстве; ориентировка в собственном теле не нарушена. Самооценка занижена, повышен уровень тревожности.</p> <p>Вопрос:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что лежит в основе неуспеваемости ребенка?</li> <li>2. Чем обусловлены специфические нарушения письма?</li> <li>3. Назовите возможное нарушение у ребенка в дошкольном возрасте.</li> <li>4. Консультация каких специалистов требуется?</li> <li>5. Обучение по какой программе необходимо?</li> </ol> | ДПК-7-В1                |
| 14 | <p>Разработайте и представьте в виде схемы: программу психологической помощи личности при стрессе</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка методологических основ программы</li> <li>2. Формулировка целей и задач программы</li> <li>3. Определение содержания</li> </ol>   | ДПК-7-В2                |
| 15 | Представьте в виде схемы: этапы возникновения психологического стресса и его диагностики   | ДПК-7-В1                |
| 16 | <p>Ситуационная задача</p> <p>Ребенок – Инна Е., 14 лет. Обратилась мать девочки с жалобой на проблемы в поведении у дочери — возвращения домой в ночное время, общение с незнакомыми</p>  | ДПК-7-В2                |

|  |  |
|--|--|
| <p>маме сверстниками. Инна всегда хорошо адаптировалась в группе, посещала детский сад. В начальных классах школы успевала на отлично, теперь бывают и тройки. С первого класса участвует в различных кружках. При обследовании девочка быстро вступает в контакт, общительная. Нарушений со стороны психических процессов нет. Самооценка адекватная.</p> <p>Вопросы:</p> <p>1. Какие возможные причины такого поведения?</p> <p>2. Что можно посоветовать родителям?</p> |  |
|--|--|

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

### 7.1. Средства оценивания текущего контроля:

- письменные краткие опросы в ходе аудиторных занятий на знание категорий учебной дисциплины;
- задания и упражнения, рекомендованные для самостоятельной работы;
- задания и упражнения в ходе практических занятий.

### 7.2. ФОС для текущего контроля.

| № | Формируемая компетенция   | Показатели результата обучения | ФОС текущего контроля                 |
|---|---|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | <i>Способен применять психолого-педагогические технологии для адресной помощи обучающимся – ДПК-7</i> | ДПК-7-31                       | Решение заданий: 1,3, пункт 6.1.2     |
| 2 |   | ДПК-7-32                       | Решение заданий: 2,4,5,6, пункт 6.1.2 |
| 3 |   | ДПК-7-У1                       | Решение заданий: 7,9,11, пункт 6.2.   |
| 4 |   | ДПК-7-У2                       | Решение заданий: 8,10,12, пункт 6.2.  |
| 5 |   | ДПК-7-В1                       | Решение заданий: 13,15, пункт 6.3     |
| 6 |   | ДПК-7-В2                       | Решение заданий: 14,16, пункт 6.3     |

### 7.3 ФОС для промежуточной аттестации.

#### 7.3.1. Задания для оценки знаний.

| № | Формируемая компетенция  | Показатели результата обучения | ФОС для оценки знаний   |
|---|--|--------------------------------|---|
| 1 | Способен применять психолого-педагогические технологии для адресной помощи обучающимся – ДПК-7 | ДПК-7-31                       | Вопросы к экзамену 1, 2, 5,12, 16,19, 21,23, 25,29,30,31,32,34,36,38,40,41,43                   |
| 2 |  | ДПК-7-32                       | Вопросы к экзамену 3,4,6,7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17,18,20,22,24,26,27,28,33,35,37,39,42,44 |

#### *Вопросы для подготовки к экзамену*

1. Основные положения концепции Г. Селье.
2. Виды стресса.
3. Фазы стресса.
4. Гормональные и физиологические проявления стресса.
5. Особенности психологического стресса.
6. Признаки стресса.
7. Вегетативный субсиндром стресса.
8. Социально-психологический субсиндром стресса.
9. Когнитивный субсиндром стресса.
10. Механизмы развития стресса.
11. Общая структура изменений общения в экстремальных условиях.
12. Индивидуальные различия эмоционально-поведенческой активности при стрессе
13. Микроструктура активной формы эмоционально-поведенческого субсиндрома стресса.
14. Пассивная форма эмоционально-поведенческого реагирования при стрессе.

15. Закономерности изменения познавательных процессов при длительном стрессе
16. Закономерности изменения познавательных процессов при длительном стрессе:
17. Сон и стресс.
18. Современные представления о физиологических механизмах развития стресса.
19. Социально-психологические исследования стресса.
20. Психодиагностическая методика для исследования уровня стресса.
21. Психодиагностическая методика для исследования последствий стресса.
22. ПТСР: последствия и возможности помощи.
23. Факторы, влияющие на развитие стресса.
24. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
25. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
26. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
27. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
28. Содержание модели развития стресса Р. Лазаруса
29. Экологический подход к изучению стресса.
30. Трансактный подход к изучению стресса.
31. Программы управления стрессом.
32. Саморегулирование состояний.
33. Стресс и адаптация.
34. Стресс и здоровье человека.
35. Основные субсиндромы проявлений стресса.
36. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
37. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
38. Стресс и состояния психической напряженности.
39. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
40. Изменения в поведении при длительном переживании стресса.
41. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
42. Саморегуляция состояний.
43. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом
44. Оценка эффективности использования методов психокоррекционной работы

### **7.3.2. Задания для оценки умений.**

В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используются задания 7-12, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.2.)

### **7.3.3. Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности**

В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности, обучающегося используются задания 13-16, рекомендованные для выполнения в часы самостоятельной работы (раздел 6.3.), а также практическая работа: поиск информации в сети интернет, создание текстовых файлов в MS Word, создание электронных таблиц в MS Excel, создание презентаций в Power Point, работа в облачных технологиях.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **8.1. Основная литература**

1. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций : учебное пособие для студентов вузов / П. С. Гуревич. — м. : Юнити-дана, 2017. — 494 с. — isbn 978-5-238-01246-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81837.html>

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164>

3. Шуванов, И. Б. Теоретические основы психологии безопасного поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие для студентов по направлению 030300 «Психология» и специальности 030301 «Психология служебной деятельности» / И. Б. Шуванов, В. И. Шаповалов. — Саратов : Вузовское образование, 2017. — 188 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58322.html>

## **8.2. Дополнительная литература**

4. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. — М. : Советский спорт, 2010. — 232 с. — ISBN 978-5-9718-0483-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/9865.html>

5. Колягина, В. Г. Психология страхов дошкольников : монография / В. Г. Колягина. — М. : Прометей, 2016. — 40 с. — ISBN 978-5-9907986-0-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58190.html>

6. Швырков, В. Б. Введение в объективную психологию. Нейрональные основы психики : избранные труды / В. Б. Швырков. — М. : Институт психологии РАН, 2006. — 592 с. — ISBN 5-9270-0080-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/15519.html>

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Операционная система Microsoft Windows 7 Pro, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2010, офисный пакет программ Microsoft Office Professional Plus 2007, антивирусная программа Dr. Web Desktop Security Suite, архиватор 7-zip, аудиопроигрыватель AIMP, просмотр изображений FastStone Image Viewer, ПО для чтения файлов формата PDF Adobe Acrobat Reader, ПО для сканирования документов NAPS2, ПО для записи видео и проведения видеотрансляций OBS Studio, ПО для удалённого администрирования Aspia, правовой справочник Гарант Аэро, электронно-библиотечная система IPRBooks, электронно-библиотечная система Юрайт.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **10.1. Интернет- ресурсы**

<http://www.mozg.ru> Каталог психологических тестов.

<http://imaton.spb.su/> Комплексное обеспечение психологической практики.

<http://www.psyinfo.ru> Служба практической психологии образования России.

<http://www.koob.ru> Электронная психологическая библиотека

## **11. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

Изучение учебной дисциплины «Психология критических ситуаций» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (с изменениями и дополнениями), Методическими

рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, Положением об организации обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора Университета от 6 ноября 2015 года №60/о, Положением о Центре инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденного приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются электронными образовательными ресурсами, адаптированными к состоянию их здоровья.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

С обучающимися по индивидуальному плану или индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ АУДИТОРИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, для выполнения курсового проектирования (курсовых работ).

Ауд.101

Специализированная мебель:

- столы студенческие;
- стулья студенческие;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- доска (меловая);
- маркерная доска (переносная),
- кафедра.

Технические средства обучения:

- проектор;
- компьютер персональный для преподавателя с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;

- веб-камера;
- экран;
- колонки;
- микрофон.

Специализированное оборудование:

- наглядные пособия (плакаты)

Автор (составитель): старший преподаватель Огнева Е.В.

(подпись)



год начала подготовки 2020

**Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины  
«Психология стресса»**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 2020/2021 учебный год.  
Протокол № 1 заседания кафедры ГДиСО от «31» августа 2020 г.

Зав. кафедрой



\_\_\_\_\_/Гнездилова Н.А./