

год начала подготовки 2021

Документ подписан квалифицированной электронной подписью

Сертификат: 023E519200DAAC0FAC4E8826E4F1A085BE

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

Действителен: с 25.02.2021 по 25.02.2022

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 «12» января 2021, протокол № 5.

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
2021 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 относится к части учебного плана формируемой участниками образовательных отношений и изучается на 4 курсе.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Психология стресса» относится к элективным дисциплинам учебного плана и изучается по заочной форме обучения – в 1 сессию на 4 курсе и во 2 сессию на 4 курсе. Изучению данной учебной дисциплины предшествует освоение дисциплины «Конфликтология и медиация». Параллельно с учебной дисциплиной «Психология стресса» обучающимися заочной формы изучаются дисциплины: «Психология критических ситуаций», «Психология отклоняющегося поведения», «Психолого-педагогическая профилактика аддиктивного и девиантного поведения». Конфликтология и медиация Психология критических ситуаций Психология отклоняющегося поведения Психолого-педагогическая профилактика аддиктивного и девиантного поведения

2.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Результаты освоения дисциплины «Психология стресса» являются базой для прохождения производственных практик: Технологическая (проектно-технологическая) практика, Преддипломная практика. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств обеспечивается чтением лекций, проведением семинарских занятий с применением активных методов обучения, содержание которых разработано на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

- *Способен применять психолого-педагогические технологии для адресной помощи обучающимся (ПК-7)*

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения	Код результата обучения
Способен применять психолого-педагогические технологии для адресной помощи обучающимся ПК-7	<u>Знать:</u>	
	- различные подходы к пониманию сущности понятия «стресс».	ПК-7-31
	- основные виды стресса и методологические подходы к изучению психологии стресса.	ПК-7-32
	- содержание физиологического и психофизиологического субсиндромов стресса.	ПК-7-33
	- содержание эмоционального, когнитивного и поведенческого субсиндромов стресса.	ПК-7-34
	- факторы, влияющие на развитие стресса.	ПК-7-35
	- стресс-факторы профессионального стресса.	ПК-7-36
	<u>Уметь</u>	
	- анализировать содержание эмоционального, когнитивного и поведенческого субсиндромов.	ПК-7-У1
	- анализировать факторы, влияющие на развитие.	ПК-7-У2
	- анализировать стресс-факторы профессионального стресса.	ПК-7-У3
	- определять влияние стресса на возникновение психосоматических заболеваний и синдрома эмоционального выгорания.	ПК-7-У4
	- анализировать формы проявления отсроченного расстройства, обусловленного психотравмирующим стрессом.	ПК-7-У5
	- анализировать механизмы совладающего поведения как формы преодоления стресса и его последствий.	ПК-7-У6
	<u>Владеть</u>	
	- алгоритмом анализа факторов, влияющих на развитие стресса.	ПК-7-В1
	- алгоритмом определения содержания психической травмы и её психологических последствий.	ПК-7-В2
	- алгоритмом определения форм проявления отсроченного расстройства, обусловленного психотравмирующим стрессом.	ПК-7-В3
	- алгоритмом определения механизмов совладающего поведения как формы преодоления стресса и его последствий.	ПК-7-В4
- методами диагностики последствий стресса.	ПК-7-В5	

	- методами повышения стрессоустойчивости.	ПК-7-В6
--	---	---------

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часа).

№	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

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий
заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем							СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Л	С	КоР	зачет	Конс	экзамен			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	Понятие стресса и основные подходы к его пониманию. Виды стресса, их учет в деятельности педагога-психолога. Методологические подходы к изучению стресса.	18	2	2						16		ПК-7-31, ПК-7-У1, ПК-7-В1
2.	Физиологический и психофизиологический субсиндромы стресса, их учет в деятельности педагога-психолога.	18	2	2						16		ПК-7-32, ПК-7-33, ПК-7-У2, ПК-7-У3, ПК-7-В2, ПК-7-В3
3.	Эмоциональный, когнитивный и поведенческий субсиндромы стресса, их учет в деятельности педагога-психолога.	16	2	2						14		ПК-7-34, ПК-7-У4, ПК-7-В4
4.	Факторы, влияющие на развитие стресса. Стресс-факторы профессионального стресса, их учет в деятельности педагога-психолога.	16	2	2						14		ПК-7-35, ПК-7-У5, ПК-7-В5
5.	Механизмы преодоления стресса и его последствий, их учет в деятельности педагога-психолога.	18	4	4						14		ПК-7-36, ПК-7-У6, ПК-7-В6
6.	Методы повышения стрессоустойчивости, их учет в деятельности педагога-психолога.	16,3	4	4						13	12,3	ПК-7-36, ПК-7-У5, ПК-7-В6

7.	Промежуточная аттестация (зачет)	2			1,7	0,3					
ИТОГО:		108	18	8	8	1,7	0,3			86,3	3,7

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

Тема 1. Понятие стресса и основные подходы к его пониманию. Виды стресса, их учет в деятельности педагога-психолога. Методологические подходы к изучению стресса.

Уолтер Кеннон и Ганс Селье о стрессе. Три значения использования термина «стресс» в современной научной литературе. Р. Лазарус о сущности стресса. Понятия стресса и психической напряженности. Понятия стресса и тревоги. Понятия психологический стресс и биологический стресс. Понятия психологический стресс и «эмоциональный стресс» («психоэмоциональный стресс»): схожесть и отличие. Стресс как состояние повышенной психической напряженности, переживаемое человеком в ситуации угрозы его жизненно важным ценностям. Эустресс и дистресс. Физиологический стресс и психологический стресс. Стресс информационный и стресс эмоциональный. Кратковременный стресс и длительный стресс. «Поверхностная» и «глубокая» адаптационные энергии. Классификация стрессов в зависимости от сферы возникновения: профессиональный, учебный, спортивный, боевой, семейный и др. Понятие психотравмирующего стресса. Виды стресса, с которыми может столкнуться педагога-психолог в процессе психолого-педагогического консультирования в сфере общего образования, профессионального образования, дополнительного образования и профессионального обучения. Методологические подходы к изучению стресса. Системный подход. Деятельностный подход. Концепция регулирующей роли психического отражения. Личностный подход. Динамический подход. Субъектно-деятельностный подход.

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-5.

Тема 2. Физиологический и психофизиологический субсиндромы стресса, их учет в деятельности педагога-психолога.

Понятие физиологического и психофизиологического субсиндрома стресса. Физиологический субсиндром стресса в концепции Г. Селье. Триада Г. Селье или синдром «ответа на повреждение». Механизм «ответа» организма на стресс. Общий адаптационный синдром. Стадия тревоги и мобилизации. Стадия резистентности (сопротивления). Стадия истощения. «Поверхностная» и «глубокая» адаптационная энергия. Психофизиологический субсиндром стресса в концепции Г. Селье. Понятия «эустресс» и «дистресс». Факторы, способствующие переходу стресса в дистресс. Современный подход к описанию физиологического субсиндрома стресса. Активация гипоталамуса. Повышение активности симпатического отдела нервной системы. Включение гормональных механизмов. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании реакций на стрессоры. Значение нервной системы в преодолении стресса. Психофизиологические проявления стресса. Теория экспериментального невроза И. П. Павлова. Иммобилизация, дефицита времени, нарушение биологических ритмов, изменения условий жизни и упроченного динамического стереотипа как факторы возникновения стресса. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности на физиологические проявления стресса. Исследования экзаменационного стресса.

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-5.

Тема 3. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий субсиндромы стресса, их учет в деятельности педагога-психолога.

Эмоциональные проявления стресса. Изменение общего эмоционального фона, уровня тревожности, депрессия, эмоциональные вспышки, эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективные состояния. Отрицательные эмоциональные состояния как следствия и предпосылки развития стрессов. Когнитивный субсиндром стресса. Ухудшение концентрации внимания, повышенная отвлекаемость, «туннельное» зрение, ослабление памяти, снижение мыслительного потенциала, формирование не всегда адекватной когнитивной установки, импульсивность мышления, принятие поспешных решений, ошибочные действия, постоянные негативные мысли, нарушение суждений. Поведенческий субсиндром стресса. Нарушения психомоторики, сокращение сна, смещение рабочих циклов на ночное время, отказ от полезных привычек и замена их на неадекватные способы компенсации стресса, увеличение числа ошибок при выполнении привычных действий на работе, низкая продуктивность профессиональной деятельности, ухудшение согласованности и точности движений, уменьшение времени общения с близкими и друзьями, повышении конфликтности, снижение сензитивности во время общения, появление различных признаков антисоциального поведения, потеря внимания к своему внешнему виду, ухудшение отношений с близкими людьми и коллегами по работе. Импульсивная, тормозная и генерализованная формы поведения в экстремальной ситуации. Неадекватные способы компенсации стресса: интенсивное употребление алкоголя, повышение ежедневных норм курения, избыточный прием пищи.

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-5.

Тема 4. Факторы, влияющие на развитие стресса. Стресс-факторы профессионального стресса, их учет в деятельности педагога-психолога.

Факторы, влияющие на развитие стресса: интенсивность стресса; продолжительность стресса; индивидуально-психологические особенности; субъективная оценка угрозы и значимости стресс-факторов для конкретного человека; социальная поддержка человека. Влияние на уровень стресса типа высшей нервной деятельности, психотравмирующих переживаний детства, эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости, активно-эмоциональной и пассивно-эмоциональной реакции, локус-контроля, целесообразно-активного поведения. Первичная оценка, вторичная оценка, «переоценка» ситуации стресса («рационализация», изменение значения события, снижение значимости события). Совладающее поведение человека. Роль социальной поддержки в стрессовой ситуации. Профессиональный стресс. Объективные и субъективные факторы профессионального стресса. Недостаточная загруженность работой, невозможность реализации себя в полной мере, плохие условия труда, слишком интенсивный режим деятельности, отсутствие информации и отсутствие времени, ролевые конфликты, повышенная ответственность, недостаток полномочий, ролевая неопределенность, взаимоотношения с руководством, подчиненными или коллегами, трудности делегирования полномочий, неадекватный уровень притязаний, профессиональная неуспешность, слишком медленный или слишком быстрый карьерный рост, страх перед увольнением, несоответствие установок и ожиданий работника корпоративной культуре предприятия, ограничение индивидуальной свободы, интриги, проблемы в семейной жизни из-за сверхнормативных нагрузок на работе; неумение разделить профессиональную и семейную ролевую стратегию поведения; семейные конфликты, связанные с притязанием обоих супругов на карьерное продвижение.

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-5.

Тема 5. Механизмы преодоления стресса и его последствий, их учет в деятельности педагога-психолога.

Преодоление стресса и защитные механизмы личности. Классификация защитных механизмов по критерию их осознанности и степени искажения реальности в стрессовой ситуации. Совладающее поведение как форма преодоления стресса и его последствий. Инструментальная и паллиативная модели преодоления стресса, активные и пассивные формы преодоления стресса. Системная классификация видов копинга: ориентированность на проблему или на себя; область психического, в которой разворачивается преодоление; эффективность; временная протяженность полученного эффекта; ситуации, провоцирующие копинг-поведение. Три критерия классификации копинг-поведения: эмоциональный/проблемный; когнитивный/поведенческий; успешный/неуспешный. Пять групп стратегий копинга: преобразующие; приемы приспособления к трудным ситуациям; вспомогательные приемы самосохранения; «метастратегические техники» жизни; совершенствование нравственного начала личности. Уровни осознанного копинга: копинг-действия, копинг-стратегии, копинг-стили.

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-5.

Тема 6. Методы повышения стрессоустойчивости, их учет в деятельности педагога-психолога.

Общие подходы к нейтрализации стресса. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Физические методы уменьшения стресса. Биохимические методы снятия стресса. Физиологические методы регуляции стресса. Психологические методы уменьшения стресса. Психотерапия, эмоциональное участие близкого человека, компетентный совет знающего человека, секс, спортивные игры, массаж. Аутогенная тренировка, медитация, дыхательные техники, специальные физические упражнения, йога. Метод биологической обратной связи. Преодоление производственных стрессов: организационные и психопрофилактические. Рационализация процессов труда, усовершенствование орудий и средств труда, разработка оптимальных режимов труда и отдыха, создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе, повышение моральной и материальной заинтересованности в результате труда. Воздействие цветом и функциональной музыкой, воздействие на биологически активные точки, оздоровительные физические упражнения, самовнушение и аутотренинг. Усиление защитных сил организма, нейтрализация уже возникшего стресса. Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация). Нейролингвистическое программирование (НЛП). Религия как способ борьбы со стрессами. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Эффективное целеполагание.

Литература:

а) основная: 1-3.

б) дополнительная: 4-5.

Тема 7. Промежуточная аттестация (зачет).

Планы семинарских занятий

Тема 5. Механизмы преодоления стресса и его последствий, их учет в деятельности педагога-психолога.

Время - 4 час.

Основные вопросы:

1.Современные технологии стресс-менеджмента на основе взаимосвязи диагностической и профилактической направленности работы. 2.Особенности диагностики профессионального стресса. 3.Типы диагностических задач. 4.Основные принципы подбора методических средств. 5.Экспертно-диагностические системы.

Тема 6. Методы повышения стрессоустойчивости, их учет в деятельности педагога-психолога.

Время - 4 час.

Основные вопросы:

1.Основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления стрессом.

2. Индивидуальные и групповые методы работы.

3. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств.

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

6.1 Задания, направленные на формирование знаний

6.1.1. 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.	Понятие «адаптация». Понятие «дезадаптация». Механизмы адаптации.	ПК-7-31
2.	Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.	ПК-7-31
3.	Зависимость стрессовых реакций от типологических особенностей нервной системы.	ПК-7-32
4.	Личностные характеристики, обеспечивающие адаптацию к особым условиям деятельности.	ПК-7-32
5.	Экстремальные состояния. Стресс и психическая напряженность. Синдромы состояний эмоциональной напряженности.	ПК-7-33
6.	Основные формы проявлений хронического стресса (тревога, астения,	ПК-7-33

	агрессия, соматизация вегетативной симптоматики стресса).	
7.	Профессионально-личностные акцентуации.	ПК-7-34
8.	Особенности формирования личностных деформаций стрессового типа. Синдром выгорания. Тип А поведения.	ПК-7-34
9.	Современные технологии стресс-менеджмента на основе взаимосвязи диагностической и профилактической направленности работы.	ПК-7-35
10.	Особенности диагностики профессионального стресса.	ПК-7-35
11.	Основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления стрессом.	ПК-7-36
12.	Индивидуальные и групповые методы работы. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств.	ПК-7-36

6.2. Задания, направленные на формирование профессиональных умений

№	Задание	Код результата обучения
13.	Дать анализ теории адаптации.	ПК-7-У1
14.	Дать сравнительный анализ теорий психологического стресса и адаптации.	ПК-7-У1
15.	Составьте библиографическое описание психологии стресса как научного направления с учетом этапов становления.	ПК-7-У2
16.	Составьте таблицу перечня поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.	ПК-7-У2
17.	Дать анализ критериев психологического стресса. Составьте перечень признаков проявления острого стресса.	ПК-7-У3
18.	Составьте перечень признаков проявления хронического стресса.	ПК-7-У3
19.	Составьте таблицу перечня поведенческих и психических реакций человека типа А и типа Б.	ПК-7-У4
20.	Особенности формирования личностных деформаций стрессового типа.	ПК-7-У4
21.	Составьте интеллект-карту на тему: «Объектная и субъектная парадигмы коррекции стресса».	ПК-7-У5
22.	Изобразите схематически модель психотравматизации по М. Горовицу.	ПК-7-У5
23.	Алгоритм проведения «дебрифинга». Алгоритм проведения «диагностического интервью».	ПК-7-У6
24.	Приемы и методы психологической защиты от стресса.	ПК-7-У6

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных навыков

№	Задание	Код результата обучения
25.	Составить таблицу объективных методов оценки уровня стресса.	ПК-7-В1
26.	Составить таблицу субъективных методов оценки уровня стресса.	ПК-7-В1
27.	Провести мониторинг (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).	ПК-7-В2
28.	Алгоритм проведения анализа психологического климата в организации в которой работаете.	ПК-7-В2
29.	Дать характеристику состояния стресса у преподавателей.	ПК-7-В3
30.	Дать характеристику состояния стресса у педагогов-психологов.	ПК-7-В3
31.	Алгоритм определения влияния профессионального стресса на результаты деятельности.	ПК-7-В4
32.	Алгоритм социально-психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях.	ПК-7-В4
33.	Алгоритм применения методики «Миссипская шкала».	ПК-7-В5
34.	Алгоритм применения методики «Шкала депрессии Бэка».	ПК-7-В5
35.	Составьте перечень критериев стрессустойчивости. Составьте перечень современных технологий стресс-менеджмента.	ПК-7-В6
36.	Определить тип собственных стрессовых реакций.	ПК-7-В6

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.

№	Показатели результата обучения	ФОС текущего контроля
1.	ПК-7-31	Задания для самостоятельной работы 1-2
2.	ПК-7-32	Задания для самостоятельной работы 3-4
3.	ПК-7-33	Задания для самостоятельной работы 5-6
4.	ПК-7-34	Задания для самостоятельной работы 7-8
5.	ПК-7-35	Задания для самостоятельной работы 9-10
6.	ПК-7-36	Задания для самостоятельной работы 11-12
7.	ПК-7-У1	Задания для самостоятельной работы 13-14
8.	ПК-7-У2	Задания для самостоятельной работы 15-16
9.	ПК-7-У3	Задания для самостоятельной работы 17-18
10.	ПК-7-У4	Задания для самостоятельной работы 19-20
11.	ПК-7-У5	Задания для самостоятельной работы 21-22
12.	ПК-7-У6	Задания для самостоятельной работы 23-24
13.	ПК-7-В1	Задания для самостоятельной работы 25-26
14.	ПК-7-В2	Задания для самостоятельной работы 27-28
15.	ПК-7-В3	Задания для самостоятельной работы 29-30
16.	ПК-7-В4	Задания для самостоятельной работы 31-32
17.	ПК-7-В5	Задания для самостоятельной работы 33-34
18.	ПК-7-В6	Задания для самостоятельной работы 35-36

7.3 ФОС для промежуточной аттестации.

7.3.1. Задания для оценки знаний.

№	Показатели результата обучения	ФОС промежуточной аттестации
1.	ПК-7-31	Вопросы к зачету 1-14
2.	ПК-7-32	Вопросы к зачету 15-18
3.	ПК-7-33	Вопросы к зачету 19-28
4.	ПК-7-34	Вопросы к зачету 29,30,35
5.	ПК-7-35	Вопросы к зачету 36-40
6.	ПК-7-36	Вопросы к зачету 31-34

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.

8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
27. Понятие профессионального стресса.
28. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.
29. Управление стрессом в профессиональной деятельности.
30. Современные технологии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности.
31. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Личностные деформации стрессового типа.
32. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального

стресса.

33. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях.

34. Психологические технологии управления стрессом в организации.

35. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.

36. Гендерные / возрастные особенности совладающего поведения.

37. Стрессоустойчивость личности.

38. Личностный адаптационный потенциал в экстремальных условиях.

39. Гендерный аспект стресса (женщины, мужчины и стресс).

40. Личностные особенности и стресс.

7.3.2. Задания для оценки умений.

№	Показатели результата обучения	ФОС промежуточной аттестации
1.	ПК-7-У1	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 13-14, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
2.	ПК-7-У2	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 15-16, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
3.	ПК-7-У3	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 17-18, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
4.	ПК-7-У4	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 19-20, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
5.	ПК-7-У5	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 21-22, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
6.	ПК-7-У6	В качестве фондов оценочных средств для оценки умений обучающегося используется задание 23-24, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.

7.3.3. Задания для оценки навыков, владений, опыта деятельности

№	Показатели результата обучения	ФОС промежуточной аттестации
7.	ПК-7-В1	В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 25-26, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
8.	ПК-7-В2	В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 27-28, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
9.	ПК-7-В3	В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 29-30, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
10.	ПК-7-В4	В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 31-32, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
11.	ПК-7-В5	В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 33-34, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.
12.	ПК-7-В6	В качестве фондов оценочных средств для оценки навыков, владений, опыта деятельности обучающегося используется задание 35-36, рекомендованное для выполнения в часы самостоятельной работы.

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

8.1. Основная литература

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88196.html>
2. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469940>
3. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы / Н. В. Тарабрина, В. А. Агарков, Ю. В. Быховец [и др.] ; под редакцией Н. В. Тарабриной. — 2-е изд. — М. : Когито-Центр, 2019. — 208 с. — ISBN 978-5-89353-208-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88335.html>

8.2. Дополнительная литература

4. Михай, Чиксентмихайи Поток: психология оптимального переживания / Чиксентмихайи Михай ; перевод Е. Перова ; под редакцией Д. Леонтьева. — М. : Альпина нон-фикшн, 2019. — 461 с. — ISBN 978-5-91671-119-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86807.html>
5. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: , 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

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 оснащённости 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;

год начала подготовки 2021

- микрофон.

Специализированное оборудование:
наглядные пособия (плакаты)

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

(подпись)



год начала подготовки 2021

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на 2021/2022 учебный год.
Протокол № 10 заседания кафедры ГДиСО от «03» июня 2021 г.

Зав. кафедрой



_____/Гнездилова Н.А./