

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС
Факультет государственного и муниципального управления
Кафедра психологии

УТВЕРЖДЕНА
кафедрой психологии
Протокол от «29» августа 2019 г.
№ 8

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И
СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ
(Б1.Б.25)**

ПсихСиСП
краткое наименование дисциплины

по специальности: 37.05.02 Психология служебной деятельности
специализация: «Морально-психологическое обеспечение служебной
деятельности»

квалификация выпускника: Психолог
форма обучения: очная

Год набора - 2019

Новосибирск, 2019 г.

Автор–составитель:

Кандидат медицинских наук, доцент,
доцент кафедры психологии Петров О.И.

Заведующий кафедрой психологии
доцент, кандидат психологических наук Войтик И.М.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 4 |
| 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО | 5 |
| 3. Содержание и структура дисциплины..... | 5 |
| 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине..... | 10 |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 16 |
| 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | 19 |
| 6.1. Основная литература..... | 19 |
| 6.2. Дополнительная литература..... | 19 |
| 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. | 20 |
| 6.4. Нормативные правовые документы. | 20 |
| 6.5. Интернет-ресурсы. | 20 |
| 6.6. Иные источники..... | 20 |
| 7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы | 20 |

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.26 «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Таблица 1.

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|-----------------|--|--------------------------------|---|
| УК ОС -6 | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-6.4 | способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления, стресса и сохранения высокой работоспособности. |
| УК ОС – 7 | Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | УК ОС – 7.2 | Способность сформировать и поддерживать стрессоустойчивое поведение, необходимое для безопасной жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций |

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 2.

| ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта) | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения |
|------------------------------------|--------------------------------|---|
| | УК ОС-6.4. | <p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о понятии здорового образа жизни и экологических условиях состояния окружающей среды; <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добиваться эффекта здоровьесберегающих технологий, профилактирующих переутомление и стрессовые состояния; <p>на уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владения средствами и методами оценки состояния индивидуального здоровья и пониманием здорового образа жизни; |

| | | |
|--|-----------|---|
| | УК ОС-7.2 | на уровне знаний: - основных природных, техносферных и социальных опасностей; |
| | | на уровне умений: - осуществлять и проводить эвакуацию в состоянии эмоционального спокойствия. |
| | | на уровне навыков: - оперативного владения основными методами безопасного поведения с учетом реальных возможностей человека; |

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем 60 ч. (из них занятий лекционного типа 20 ч., практических занятий – 40 ч.) и 48 ч. приходится на самостоятельную работу обучающихся;

Место дисциплины

Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» (Б1. Б.26) изучается студентами очной формы обучения на 2 курсе в 4 семестре.

Дисциплина реализуется после изучения: Б1.Б.11 «Экология», Б1.Б.13 «Анатомия и физиология центральной нервной системы», Б1.Б.14 «Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем», Б1.Б.42 «Физическая культура», Б1.Б.41.4 «Безопасность жизнедеятельности»; в соответствии со схемой формирования компетенций).

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Объем дисциплины, час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|-----------------------------|---|------------------------|---|----|----|-----|----|--|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СР | |
| | | | л | лр | пз | КСР | | |
| <i>Очная форма обучения</i> | | | | | | | | |
| Раздел 1 | Теоретико-методологические основы психологии стресса | | | | | | | |
| Тема 1.1 | Теории, модели и подходы к изучению стресса | 12 | 4 | | 8 | | 8 | Опрос 1 |
| Тема 1.2 | Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний. | 22 | 4 | | 8 | | 10 | |
| Раздел 2 | Особенности профессиональных стрессов | | | | | | | |

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Объем дисциплины, час. | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации | |
|--------------------------|--|------------------------|---|----|-----------|-----|--|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | |
| | | | л | лр | пз | КСР | | |
| Тема 2.1 | Общие закономерности профессиональных стрессов | 22 | 4 | | 8 | | 10 | Опрос 2 Выполнение практических заданий. |
| Тема 2.2 | Профессиональное выгорание | 22 | 4 | | 8 | | 10 | |
| Тема 2.3 | Психологическая коррекция и профилактика стресса | 22 | 4 | | 8 | | 10 | |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | | Зачет |
| Всего: | | 108 | 20 | | 40 | | 48 | Ак.час |
| | | 3 | | | | | | З.е |
| | | 81 | | | | | | Астр.час |

Содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса

Тема 1.1 Теории, модели и подходы к изучению стресса

Современные психологические подходы к изучению стресса. Понятие эустресса и дистресса. Поведенческие модели изучения стресса. Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности.

Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Модели 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. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск - факторам профессиональной среды (В. Касл). Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Понятие стратегий совладания (преодоления) стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний,

симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

Тема 1.2 Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний.

Классификация стрессорных реакций. Изменение поведенческих реакций при стрессе. Нарушения психомоторики, изменение образа жизни, профессиональные нарушения, нарушение социально-ролевых функций. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Формирования стрессовой доминанты в коре головного мозга. Нарушения внимания, памяти, мышления. Расстройства взаимодействий полушарий мозга. Изменение физиологических процессов при стрессе, преимущественно в пищеварительной, дыхательной и сердечно-сосудистой системах. Эмоциональные проявления при стрессе. Эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективные состояния. Заниженная самооценка, подозрительность, склонность к самообвинению и другие проявления нарушений. Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность). Оценка уровня стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе: определение степени напряжения отдельных мышечных групп; определение степени избыточного напряжения мышц и плавности движений. Субъективные методы оценки уровня стресса. Психологическая диагностика: тест на стрессоустойчивость; анализ стиля жизни; тест самооценки; тест на учебный стресс; шкала тревоги Цунге; шкала ситуативной тревожности Спилберга; тест САН (самочувствие, активность, настроение); шкала депрессии Бека; опросник иерархической структуры актуальных страхов; тест на профессиональный стресс; комплексная оценка проявлений стресса. Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).

Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Три фазы (стадии) развития стресса по Г.Селье. Стадии стресса по Л.А. Китаеву - Смыка. Реагирование вегетативной системы на стресс по В.В. Суворовой. Показатель интегрального уровня страха. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Индивидуальная и порог чувствительности к стрессу. Эустресс («полезный» стресс) и дистресс («вредный» стресс). Фазы дистресса. Понятие о стрессоустойчивости. Виды адаптационных резервов. Мобилизация резервов при стрессе. Критерии устойчивости при действии физических и химических факторов (высокая или низкая температура, физическая нагрузка, токсические вещества и т.д.). Реакция человека на психологические факторы (потеря денег, творческая неудача, «личная трагедия» и др.). Субъективная оценка стрессоустойчивости. Индивидуальные пороги стрессочувствительности и стрессоустойчивости. Факторы, влияющие на развитие стресса. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт. Генетическая предрасположенность. Характер протекания беременности у матери. Тип высшей нервной деятельности. Ранний детский опыт. Родительские сценарии. Характер человека и личностные особенности. Уровень самооценки. Направленность человека, его установки и ценности. Факторы социальной среды. Когнитивные

факторы. Прошлый опыт и прогноз будущего. Негативные последствия длительного стресса. Посттравматический синдром.

Раздел 2. Особенности профессиональных стрессов

Тема 2.1 Общие закономерности профессиональных стрессов

Понятие профессионального стресса. Причины возникновения профессионального стресса (перегрузка или недостаточная загруженность работой, нечеткое ограничение полномочий и должностных обязанностей, неадекватное поведение коллег, долгая дорога на службу и обратно, низкая оплата труда, однообразная деятельность, отсутствие карьерных перспектив, отсутствие информации и отсутствие времени и др.). Манчестерский эксперимент: шкала стресса и риска алкоголизма и психических заболеваний для полутора сотен профессий. Ранжирование шкал стрессогенности профессий по А. Элкину: первые места в списке занимают такие «обычные» профессии, как разнорабочие, секретари, инспекторы, лаборанты и офис-менеджеры. Два фактора увеличения уровня стресса на работе: тяжесть психологического прессинга и отсутствие свободы в принятии решений. Классификация профессионального стресса по Н.В. Самоукиной: информационный, эмоциональный и коммуникативный стрессы. Частные причины производственных стрессов: профессиональный стресс достижения; стресс конкуренции; стресс, вызванный страхом совершить ошибку и др. Объективные причины производственного стресса. Факторы производственной среды (шум, пыль, химические вещества); условия работы (неудобное оборудование, опасность травматизма, интенсивная или длительная работа, ночная смена, информационные перегрузки, монотонность, неудобная поза). Экстремальные обстоятельства (аварии, срывы поставок и др.). Субъективные факторы. Внутриличностные и межличностные. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; спортивный стресс; стресс медицинских работников; стресс руководителя и др.

Тема 2.2 Профессиональное выгорание

Феномен профессионального выгорания – многокомпонентный синдром, наиболее выраженными составляющими которого являются эмоциональная истощенность, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. Это частный случай профессиональной деформации. Основные составляющие профессионального выгорания. Эмоциональное истощение: чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой. Деперсонализация: циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям). Редукция профессиональных достижений: формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии. Синдром сопровождается и физическими симптомами. Повышенная утомляемость, постоянная усталость, нарушения сна (бессонница), раздражительность, головные боли, нарушения слуха и зрения. Группа профессий, представители которых испытывают эмоциональные перегрузки, наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания (педагоги, психологи, врачи, социальные работники, биржевые маклеры, продавцы, сотрудники сетевых компаний, диспетчеры и др.). Три фактора, влияющие на возникновение

профессионального выгорания: личностный, ролевой и организационный. Личностный фактор. Синдром чаще встречается у людей мягких, гуманных, склонных к сочувствию. Вместе с тем, он опасен и для авторитарных, эмоционально холодных и сдержанных людей с низким уровнем эмпатии. Ролевой фактор. Нечеткое или неравномерное распределение ответственности за профессиональные действия, несогласованность совместных усилий и конкуренция увеличивают вероятность профессионального выгорания. Организационный фактор связан с напряженной психоэмоциональной деятельностью, неблагоприятной атмосферой в коллективе, неправильной организацией и планированием деятельности, бюрократией, конфликтами в коллективе, необходимостью работы с психологически трудным контингентом (конфликтные клиенты, тяжелобольные, трудные подростки и пр.).

Тема 2.3 Психологическая коррекция и профилактика стресса

Традиционные и современные методы преодоления стресса. Антистрессорные мероприятия по К.В. Судакову: аутогенная тренировка, различные методы релаксации, дыхательные практики, включение в жизнь человека положительных эмоций, музыки, физических упражнений, физиотерапевтических процедур, иглорефлексотерапии, психотерапии. Положительный эффект также дают общение с природой, близкими людьми, домашними животными, хобби, чтение книг, просмотр хороших фильмов, парная баня, путешествия, нормализация режима труда и отдыха, полноценный сон. Широкий диапазон методов уменьшения психического напряжения и проблема их выбора. Индивидуальный подход и дифференциация антистрессорных методов. Две классификации методов нейтрализации стрессов. Первая классификация. Психологические (медитация, психотерапия), физиологические (массаж, акупунктура, физические упражнения и др.), физические (сауна, закаливание, светотерапия и др.), биохимические (фармакотерапия, фитотерапия и др.) методы. Вторая классификация. Средства самопомощи (аутотренинг, медитация, дыхательные практики, физические упражнения, сауна). Технические средства (аудио-, видео- записи, компьютерные программы и др.). Методы, требующие участие другого человека (дружеское общение, работа с психологом, участие в тренингах). Классификация методов оптимизации функциональных состояний при производственных стрессах. Организационные и профилактические методы антистрессорной защиты. Первая группа методов направлена на уменьшение степени экстремальности факторов производственной среды и их большему соответствию психофизиологическим особенностям работника. Вторая группа направлена на коррекцию психологического и функционального состояния. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Аутогенная тренировка как вариант самовнушения. Метод И. Шульца – интеграция опыта западной и восточной психотерапии. Метод биологической обратной связи (БОС) – саморегуляция вегетативных функций. Дыхательные техники, мышечная релаксация, медитация. Техники стрессоустойчивости, увеличивающие личностный адаптационный потенциал и креативность. Упражнения на развитие интеллектуального потенциала. Тренинг ролевого поведения. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.26 «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Таблица 4.

| Тема (раздел) | Методы текущего контроля успеваемости |
|--|--|
| Раздел 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса | |
| Тема 1.1 Теории, модели и подходы к изучению стресса | Устные ответы на вопросы |
| Тема 1.2 Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний. | |
| Раздел 2. Особенности профессиональных стрессов | |
| Тема 2.1. Общие закономерности профессиональных стрессов | Устные ответы на вопросы Контрольная работа |
| Тема 2.2. Профессиональное выгорание | |
| Тема 2.3. Психологическая коррекция и профилактика стресса | |

4.1.2. Зачет проводится в форме устного собеседования и выполнения контрольной работы.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Типовые вопросы по разделу 1. «Теоретико-методологические основы психологии стресса».

1. Расскажите о современных психологических подходах к изучению стресса?
2. Дайте определение эустресса и дистресса?
3. Перечислите поведенческие модели изучения стресса?
4. Расскажите о стрессе и поведении человека?
5. Каковы методы анализа источников стресса?
6. Расскажите о «Витаминной модели» психического здоровья П. Варра?
7. Что такое «Профессиональная эпидемиология»?
8. Расскажите о когнитивной модели развития психологического стресса Р. Лазаруса?
9. Дайте понятие стратегий совладания (преодоления) стресса (копинг-механизмы) и их классификация по типу основной направленности?
10. Какие вы знаете индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла)?

Полный перечень заданий находится на кафедре психологии в УМК-Д.

Типовые вопросы по разделу 2. «Особенности профессиональных стрессов»

1. Дайте определение профессионального стресса?
2. Назовите причины возникновения профессионального ?

3. Расскажите о Манчестерском эксперименте?
4. Что такое ранжирование шкал стрессогенности профессий по А. Элкину?
5. Расскажите о классификация профессионального стресса по Н.В. Самоукиной?
6. Дайте примеры профессиональных стрессов?
7. Что такое феномен профессионального выгорания ?
8. Какие существуют традиционные и современные методы преодоления стресса?
9. Расскажите о антистрессорных мероприятиях по К.В. Судакову?
10. Существует ли индивидуальный подход и дифференциация антистрессорных методов?

Полный перечень заданий находится на кафедре психологии в УМК-Д.

Типовые варианты контрольной работы по курсу дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения».

1. История развития представлений о стрессе.
2. Адаптация и стрессоустойчивость личности.
3. Классическая теория стресса Г. Селье.
4. Концепция психологического стресса Р.Лазаруса.
5. Основные отличия биологического и психологического стресса.
6. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
7. Антистрессовый стиль жизни.
8. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
9. Методы психологической диагностики стрессовых состояний.
10. Поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные признаки стресса.
11. Роль вегетативной нервной системы в адаптации организма человека к факторам среды обитания.
12. Влияние субъективных факторов на развитие психологического стресса.
13. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
14. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
15. Субъективные причины возникновения стрессов.
16. Объективные причины возникновения стрессов.
17. Стрессы как следствие негативных сторон научно – технического прогресса.
18. Феномен профессионального выгорания.
19. Синдром профессионального выгорания в деятельности психолога.
20. Стресс бизнесмена и руководителя.
21. Развитие учебного стресса и его формы.
22. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.
23. Основные способы саморегуляции.
24. Нейтрализация стрессов методами психотерапии.
25. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
26. Аутогенная тренировка.
27. Дыхательные практики, применяемые для нейтрализации стресса.
28. Рациональная психотерапия для преодоления стресса.
29. Биологическая обратная связь (БОС) как метод саморегуляции вегетативных

функций.

30. Физические упражнения, обладающие антистрессовым эффектом.

Полный перечень заданий находится на кафедре психологии в УМК-Д.

Типовые практические задания по темам раздела 2

- 1.Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.
2. Опросник «Синдром выгорания» (А. Рукавишникова).
3. Аутогенная тренировка.

Полный перечень заданий находится на кафедре психологии в УМК-Д.

4.3. Оценочные средства промежуточной аттестации.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Таблица 1.

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|-----------------|--|--------------------------------|--|
| УК ОС -6 | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-6.4 | способность самостоятельно применять физические упражнения различной функциональной направленности с целью профилактики переутомления, стресса и сохранения высокой работоспособности. |
| УК ОС – 7 | Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | УК ОС – 7.2 | Способность сформировать и поддерживать стрессоустойчивое поведение, необходимое для безопасной жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций |

| Этап освоения компетенции | Показатель оценивания | Критерий оценивания |
|--|--|--|
| <p>УК ОС - 6.4 Способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления, стресса и сохранения высокой работоспособности.</p> | <p>Способен использовать специальную терминологию, теорию и методики физического воспитания. Способен использовать знания, составлять комплекс упражнений в области выбранной спортивной специализации для формирования необходимых физических качеств.</p> <p>Способен составлять комплексы упражнений, использовать методики и средства физической культуры для профилактики переутомления, стресса и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Способен развивать и поддерживать уровень своей физической подготовленности в избранном виде спорта. Способен выполнять зачетные требования рубежного контроля.</p> | <p>Демонстрирует знания теории и методики физического воспитания. Формирует комплекс двигательных упражнений для оптимизации работоспособности, выполняет двигательные действия целостно и сознательно. Демонстрирует контрольные нормативы, предъявляемые к выполнению физических упражнений. Подбирает и демонстрирует комплекс физических упражнений, методик и техник по выбранной спортивной специализации для профилактики переутомления, стресса, развития необходимых физических качеств и сохранения высокой работоспособности. Выступает в различных внутри вузовских и межвузовских соревнованиях и спартакиадах по избранному виду спорта.</p> |
| <p>УК-7.2. Способность сформировать и поддерживать стрессоустойчивое поведение, необходимое для безопасной жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций</p> | <p>Способен выполнять упражнения для поддержания состояния психического и физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности и обеспечения работоспособности. Способен составлять комплексные программы на основе использования тренировочных занятий, консультационных мероприятий, оздоровительной гимнастики.</p> | <p>Применяет средства и методы физической культуры, тренировочных методов и консультаций для регулирования работоспособности и поддержания физического здоровья, необходимых для жизнедеятельности в условиях чрезвычайных ситуаций. Демонстрирует навыки составления комплексных мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивого поведения.</p> |

4.3.2. Типовые оценочные средства

Примерные вопросы для подготовки к зачету

1. Расскажите о теории стресса Г. Селье.
2. Что вы знаете о конфликте как источнике стресса? Совершенствование коммуникативных навыков.
3. Роль заниженной самооценки как источника стрессов. Формирование уверенности в себе.
4. Какие вы знаете виды стрессовых состояний и их характеристика.
5. Перечислите факторы, влияющие на развитие стресса?
6. Как меняются поведенческие реакции при стрессе?
7. Какие вы знаете объективные методы оценки уровня стресса?
8. Какие вы знаете субъективные методы оценки уровня стресса?
9. Определение и виды стрессовых состояний.
10. Основные принципы психологической саморегуляции.
11. Основные физиологические проявления реакции организма на стресс.
12. Основные психологические проявления реакции организма на стресс.
13. Эустресс и дистресс. Проблемы дифференциальной диагностики.
14. Виды и классификация стрессоров. Диагностика стрессоров.
15. Стадии развития стресса.
16. Клинические проявления стресса.
17. Психологическая диагностика стрессов.
19. Расстройства адаптации. Пограничные формы нервно-психических расстройств как проявления дезадаптации.
20. Профессиональный стресс и его профилактика при работе с персоналом организаций.
21. Базовые принципы управления стрессом (стресс – менеджмент).
22. Психологическое консультирование при стрессе.
23. Оптимизация социального взаимодействия как способ профилактики стресса и адаптации.
24. Методы экстренной психологической самопомощи.
25. Психологическая диагностика стрессоустойчивости.
26. Субъективные признаки стресса. Методы анализа.
27. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга).
28. Психопрофилактика и психогигиена стресса.
29. Проблема стресса в жизни современного общества.
30. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
31. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
32. Основные подходы к исследованию стресса.
33. Основные современные подходы к изучению стресса.
34. Экологический подход к изучению стресса.
35. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
36. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).
37. Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
38. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
39. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.

40. Стресс и состояния психической напряженности.
41. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
42. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
43. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
44. Изменения в поведении при длительном переживании стресса.
45. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
46. Какие существуют проблемы профессионального стресса?
47. Расскажите о феномене профессионального выгорания.
48. Какие вы знаете программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом?
49. Назовите организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
50. Какие методов оптимизации состояния человека используются при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы?

Полный перечень заданий находится на кафедре психологии в УМК-Д.

Типовые варианты билетов

Билет 1

Вопрос 1. Расскажите о теории стресса Г. Селье.

Задание. Аутогенная тренировка.

Билет 2

Вопрос 1. Какие методов оптимизации состояния человека используются при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы?

Задание. Опросник «Синдром выгорания» (А. Рукавишникова).

Шкала оценивания.

Таблица 6.

| Зачет | Критерии оценки |
|-----------|---|
| незачтено | Этапы компетенции, предусмотренные рабочей программой дисциплины, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы. |
| зачтено | Этап компетенции, предусмотренный рабочей программой дисциплины, сформирован на высоком уровне. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач. |

4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.

Зачет по дисциплине выставляется по результатам устного собеседования и выполнения контрольной работы. Контрольная работа выполняется студентами до дня зачета. Оценка работы выставляется по двухбалльной шкале (зачет/незачет). Основанием для «зачета» служат правильные ответы во время устного собеседования и выполнение контрольной работы (51% - 100%). В случае

получения отметки «не зачтено» студенту назначается дополнительное время для повторной сдачи контрольной работы и устного собеседования по вопросам дисциплины.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины ««Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»» состоит в последовательном освоении двух разделов.

В процессе освоения дисциплины используются следующие методы обучения:

- лекционные занятия;
- практические (семинарские) занятия;
- самостоятельная работа обучающихся.

Реализация компетентного подхода в рамках курса предусматривает использование в учебном процессе лекционных занятий в традиционной форме, а также в форме диалога, дискуссий, разбора конкретных ситуаций и примеров из практики. В ходе лекционных занятий раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемой темы, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты студентами во внимание. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим (семинарским) занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы. Для развития основных знаний умений и навыков лекционный курс состоит из традиционных лекций, лекций проблемного типа, лекций-дискуссий.

Практические (семинарские) занятия позволяют более детально проработать наиболее важные темы курса. Целью практических (семинарских) занятий является контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения студентами самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов в рамках темы занятия. Практические занятия предполагают активную работу обучающихся с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов, навыков исследовательской работы и творческого подхода к решению поставленных задач.

Учебным планом для студентов предусмотрена самостоятельная работа, которая способствует более полному усвоению теоретических знаний, выработке навыков аналитической работы с литературой.

Самостоятельная работа студентов включает следующие виды: подготовку к практическим (семинарским) занятиям в соответствии с вопросами, представленными в рабочей программе дисциплины, работа с информационными ресурсами (сайтами), изучение учебного материала, отнесенного к самостоятельному освоению, выполнение домашних заданий.

Формами контроля самостоятельной работы являются проверка и оценка письменных домашних заданий, опросы.

Методические указания для обучающихся по очной форме обучения

Для наилучшего усвоения материала студент обязательно должен посещать все лекционные и семинарские занятия, что будет способствовать постепенному накоплению знания, максимальному развитию умений и навыков. Кроме того студент обязан выполнять все виды самостоятельной работы. При подготовке к семинарам студент готовит темы и вопросы, в том числе выносимые на самостоятельное изучение, при необходимости составляет конспект, тезисы

доклада, выполняет расчетные домашние задания, пишет эссе.

К каждой теме семинара студент готовит вопросы, раскрытие которых позволит передать ее содержание. Подготовка к аудиторным занятиям предполагает изучение текстов лекций, а также рекомендованных литературных источников (основной и дополнительной литературы). Проработку материалов лекций целесообразно осуществлять в течение 2 – 3-х дней после её проведения. С этой целью необходимо просмотреть записи и подчеркнуть заголовки и самые ценные положения разными цветами (применение разноцветных пометок делают важные положения более наглядными, и облегчают визуальное запоминание), внимательно изучить ключевые слова темы занятия. Отдельные темы курса предполагают дополнительную проработку материала, доработку лекций, составление конспектов. При подготовке к лекции дискуссии преподаватель может рекомендовать обучающимся предварительное изучение материалов периодических изданий, а также подготовку примеров из практики.

При подготовке докладов студентам рекомендуется пользоваться рекомендуемыми литературными источниками, а также информацией из Интернет-источников. Цель выполнения докладов выработка у студента опыта самостоятельного получения углубленных знаний по одной из проблем (тем) курса. Выполнение данного вида работы имеет большое значение: во-первых, она закрепляет и углубляет знания студентов по изучаемой учебной дисциплине; во-вторых, приобщает студентов к самостоятельной творческой работе с научной литературой, приучает находить в ней основные дискуссионные и положения, относящиеся к рассматриваемой проблеме; подбирать, обрабатывать и анализировать конкретный материал и на его основе делать обоснованные выводы; в-третьих, студент учится последовательно и психологически грамотно излагать свои мысли при анализе проблем, изложенных в научной литературе, связывать общие теоретические положения с конкретной действительностью; в-четвертых, студент приобретает опыт подготовки выступлений и докладов на семинарских занятиях, участия в дискуссиях и научных практических конференциях. При подготовке доклада студент также готовит список вопросов по выбранной теме. Подготовленные вопросы могут быть использованы с целью экспресс-опроса студентов, слушающих доклад или как вариант проверки подготовки студента к занятию. Опрос может происходить как в устной, так и в письменной форме. Студент имеет право пользоваться подготовленным текстом доклада, но не читать его полностью. Рекомендовано использование мультимедиа-презентации при изложении материала.

Конспекты статей, параграфов и глав или полного текста брошюр, книг оцениваются с учетом труда, вложенного в их подготовку. Они не подменяются планами работ или полностью переписанным текстом: студент должен научиться отбирать основное. Конспект пишется в тетради с обозначением фамилии владельца. Обязательно указывается автор книги (статьи), место и год издания, а на полях помечаются страницы, где расположен конспектируемый текст. Качество конспекта повышается, когда студент сопровождает его своими комментариями, схемами или таблицами.

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу.

Устные опросы на занятиях проводятся систематически, что способствует систематизации и более глубокого усвоения пройденного материала. В качестве

домашнего задания студенту предлагается ответить на вопросы в устной или письменной форме. Для этого необходимо ознакомиться с рекомендуемой литературой по теме, выделить ключевые моменты (определения, формулы и т.п.), возможно сделать конспект учебного материала.

Методические указания для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеют возможность изучать дисциплину по индивидуальному плану, согласованному с преподавателем и деканатом.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья по индивидуальному плану предполагаются: изучение дисциплины с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий; индивидуальные консультации с преподавателем (разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала), индивидуальная самостоятельная работа.

В процессе обучения студентам из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья информация предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа (с возможностью увеличения шрифта).

В случае необходимости информация может быть представлена в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Изучение дисциплины с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий включает в себя:

- изучение содержания дисциплины в процессе самостоятельной работы с учебно-методическими материалами, размещёнными в электронных ресурсах научной библиотеки и в СДО «Прометей» Сибирского института управления – филиала РАНХиГС;
- электронное тестирование в режиме Самопроверка для закрепления изученного материала;
- консультирование обучающихся при помощи электронных ресурсов по содержанию учебной дисциплины и подготовке к промежуточной аттестации.

Индивидуальные консультации с преподавателем проводятся по отдельному расписанию, утвержденному заведующим кафедрой (в соответствии с индивидуальным графиком занятий обучающегося).

Индивидуальная самостоятельная работа обучающихся проводится в соответствии с рабочей программой дисциплины и индивидуальным графиком занятий.

Текущий контроль по дисциплине осуществляется в соответствии с фондом оценочных средств, в формах адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью.

Внеаудиторная самостоятельная работа студента проводится в виде:

- подготовки к аудиторным занятиям: к практическим (семинарским), и при необходимости, к лекционным занятиям;
- изучения литературы, материалов из интернет-источников;
- самостоятельного изучения отдельных тем дисциплины;
- написания эссе и подготовки докладов;
- выполнения заданий для самостоятельной работы;
- подготовки к экзамену.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология стресса [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2016. — 299 с. — (Бакалавр. Академический курс).. — Доступ из ЭБС изд-ва «Юрайт». — Режим доступа : <http://www.biblio-online.ru>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). — Загл. с экрана.

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2016. — 303 с. — (Бакалавр. Академический курс). — Доступ из ЭБС изд-ва «Юрайт». — Режим доступа : <http://www.biblio-online.ru>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). — Загл. с экрана.

6.2. Дополнительная литература.

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Электронный ресурс] / В. А. Бодров. - Электрон. дан. - Москва : ПЕР СЭ, 2006. - 525 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). - Загл. с экрана.

2. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 1. Теория и методы [Электронный ресурс] / Н. В. Тарабрина, [и др.]. - Электрон. дан. - Москва : Когито-Центр, 2007. - 208 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145050>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). - Загл. с экрана.

3. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. Л. Шабанова. — Электрон. дан. — Саратов : Вуз. образование, 2014. — 121 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19530>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). - Загл. с экрана.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / под ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. - Электрон. дан. - Москва : Ин-т психологии РАН, 2011. - 512 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>, требуется авторизация (дата обращения : 26.07.2016). - Загл. с экрана.

6.4. Нормативные правовые документы.

Иные нормативные правовые документы не используются.

6.5. Список Интернет-ресурсов, справочных систем

1. www.psy.msu.ru/science/vestnik/ Вестник Московского университета. Серия 14. Психология
2. www.voppsy.ru/ Вопросы психологии
3. <http://prakpsyjournal.ru/> Журнал практического психолога
4. http://www.mpsu.ru/mag_mir_psihologii_content Мир психологии
5. <http://npsyj.ru/> Национальный психологический журнал
6. <http://psystudy.ru/> Психологические исследования
7. http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html Психологический журнал
8. <https://psy-journal.hse.ru/> Психология. Журнал Высшей школы экономики
9. <http://www.koob.ru/> Электронная библиотека
10. <http://znanium.com/> Электронно-библиотечная система

6.6. Иные источники.

Иные источники не используются

7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|--|
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа | Экран, компьютер с подключением к локальной сети института, и выходом в Интернет, звуковой усилитель, антиподаватель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная |
| Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа | интерактивная доска (экран), компьютер с подключением к локальной сети филиала и выходом в Интернет, звуковой усилитель, антиподаватель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная |

| | |
|--|---|
| Лаборатория личностного и профессионального развития | полиграф «Фемида», компьютер с подключением к локальной сети института и выходом в Интернет, телевизор, колонки, DVD-проигрыватель, музыкальный центр, видеокамера, видеомагнитофон, методические материалы (тесты, методики и т.п.), столы письменные, стулья, шкаф, трибуна настольная, стеллаж, доска аудиторная, ковровое покрытие; стекло для одностороннего просмотра для проведения фокус-групп |
| Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Компьютерные классы | компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет, столы аудиторные, стулья, доски аудиторные. |
| Библиотека (имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет | компьютеры с подключением к локальной сети филиала и Интернет, Wi-Fi, столы аудиторные, стулья. Центр интернет-ресурсов: компьютеры с выходом в Интернет, автоматизированную библиотечную информационную систему и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Университетская Информационная Система РОССИЯ», «Электронная библиотека диссертаций РГБ», «Научная электронная библиотека eLIBRARY», «EBSCO», «SAGE Premier». Система федеральных образовательных порталов «Экономика. Социология. Менеджмент», «Юридическая Россия», Сервер органов государственной власти РФ, Сайт Сибирского Федерального округа и др. Экран, компьютер с подключением к локальной сети филиала и выходом в Интернет, звукооой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна, доска аудиторная. Наборы виртуального демонстрационного оборудования, наглядные учебные пособия |