

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

**Арзамасский филиал**

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

---

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования

**специалитет**

---

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**37.05.02 Психология служебной деятельности**

---

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

**Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности**

---

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

**очная**

---

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2021

Арзамас

2023 год

## 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.16 «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, образовательной программы специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности.

Дисциплина предназначена для освоения студентами очной формы обучения в 3 семестре 2 курса.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)  **	
ПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников	ИПК-3.1. Знает содержание, сущность, закономерности развития эмоционального выгорания.	<i>Знать</i> содержание, сущность, закономерности развития эмоционального выгорания.	контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
	ИПК-3.2. Умеет разрабатывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников.	<i>Уметь</i> разрабатывать программы, направленные на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников.	учебно-исследовательские реферативные работы
	ИПК-3.3. Владеет навыками реализации программ, направленных на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников	<i>Владеть</i> навыками реализации программ, направленных на предотвращение эмоционального выгорания сотрудников	решение практических задач проблемного характера, тестирование
ПК-4. Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению пси-	ИПК-4.1. Знает специфику условий реализации определенных видов профессиональной деятельности и индивидуально-психологические и личностные требования к субъектам	<i>Знать</i> специфику условий реализации определенных видов профессиональной деятельности и индивидуально-психологические и личностные требования к субъектам труда.	учебно-исследовательские реферативные работы

психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности	труда.		
	ИПК-4.2. Умеет применять методы и технологии, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности.	Уметь применять методы и технологии, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности.	контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
	ИПК-4.3. Владеет опытом разработки и реализации развивающих и коррекционных программ по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности.	Владеть опытом разработки и реализации развивающих и коррекционных программ по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности.	решение практических задач проблемного характера, тестирование

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	2 з.е.
часов по учебному плану, из них	72
<b>Контактная работа</b> , в том числе: аудиторные занятия:	
– занятия лекционного типа	18
– занятия семинарского типа	18
контроль самостоятельной работы	1
<b>Промежуточная аттестации</b> зачет	36
<b>Самостоятельная работа</b>	35

#### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),	Всего (часы)	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период	
		лек-ции	Занятия семинарского типа	Контроль	промеж	теорет

Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю по дисциплине модулю)					семинары, практические		лабораторные работы							
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе	10		4		2								4	
Тема 2. Классическая теория стресса Г. Сельеи возможности ее использования в психологических исследованиях	8		2		2								4	
Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса	8		2		2								4	
Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса	8		2		2								4	
Тема 5. «Объектная» и «субъектная» парадигмы: основные подходы к борьбе со стрессом	8		2		2								4	
Тема 6. Общая классификация методов профилактики стресса.	8		2		2								4	
Тема 7. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса	8		2		2								4	
Тема 8. Современные технологии управления стрессом.	13		2		4								7	
В т.ч. текущий контроль	1								1					
Зачет														
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>18</b>		<b>18</b>				<b>1</b>				<b>35</b>	

#### **4. Учебно-методические обеспечение самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный управляемый курс «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», – <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=8031> созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» осуществляется в следующих видах: работа с дополнительной литературой; написание учебно-исследовательских реферативных работ; выполнение контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины; решение практических задач проблемного характера;; подготовка к тестированию; подготовка к зачету.

##### **Работа с дополнительной литературой**

Изучение дополнительной литературы очень трудоемкая и ответственная часть в процессе обучения, в частности подготовки к занятию, написанию отчетности оценки текущей успеваемости.

##### **Методические рекомендации**

Работа с дополнительной литературой должна сопровождаться записями в той или иной форме (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

##### **Написание учебно-исследовательской реферативной работы**

Учебно-исследовательская реферативная работа (реферат) - изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. При подготовке реферата студент самостоятельно изучает группу источников по определённой теме, которая, как правило, подробно не освещается на лекциях. Цель написания реферата – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таковым работам. Это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Отличие доклада от реферата в том, что он отражает одну точку зрения на проблему, не предполагает ее исследования в сравнении и анализе.

##### **Методические рекомендации**

Сформулируйте тему работы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Тематика направлений обычно рекомендуется преподавателем, но в определении конкретной темы студенту следует проявить инициативу.

### Основные этапы подготовки реферата:

- выбор темы;
- консультации у преподавателя;
- подготовка плана реферата;
- работа с источниками, сбор материала;
- написание текста реферата;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю;
- защита реферата.

Объем реферата должен составлять 15-30 страниц машинописного текста.

При написании реферата следует подбирать литературу, освещающую как теоретическую, так и практическую стороны проблемы. При обработке полученного материала студент должен: систематизировать его и выдвинуть свои гипотезы с их обоснованием, определить свою позицию по рассматриваемой проблеме, сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования и оформить их в письменном виде.

В процессе выполнения реферата необходимо учитывать следующее:

- во введении на одной странице должна быть показана цель написания реферата, указаны задачи. Кратко следует коснуться содержания отдельных разделов работы, охарактеризовать в общих чертах основные источники, которые нашли свое отражение в работе.

- в текстовой части рассматриваются основные вопросы реферата.

Основная часть может состоять из двух или более параграфов; в конце каждого параграфа делаются краткие выводы. Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Оно также должно быть конкретным и полностью оправданным. При этом важно не просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам.

В заключении следует сделать общие выводы и кратко изложить изученные положения (представить содержание реферата в тезисной форме). После заключения необходимо привести список литературы

### ***Примерный алгоритм действий при написании учебно-исследовательской реферативной работы:***

1. Подберите и изучите основные источники по теме (как правило, при разработке реферата или доклада используется не менее 8-15 различных источников).
2. Составьте библиографию.
3. Разработайте план реферата или доклада исходя из имеющейся информации.
4. Обработайте и систематизируйте подобранную информацию по теме.
5. Отредактируйте текст реферата или доклад с использованием компьютерных технологий.
6. Подготовьте публичное выступление по материалам реферата или доклада, желательно подготовить презентацию, иллюстрирующую основные положения работы.

Критерии результатов работы для самопроверки:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата или доклада предъявляемым требованиям.

## **Алгоритм решения задачи практических задач**

1. Уяснить в деталях психологическую задачу (в чем суть проблемы, каковы пути ее решения).
2. Вычленить психологическую проблему: в чем заключается противоречие психологической задачи.
3. Определить психологическую цель, т.е. последовательность действий, способствующих решению поставленной задачи.
4. Определить несколько вариантов достижения цели.
5. Выбрать и обосновать оптимальный вариант решения задачи.
6. Определить критерии, по которым можно судить о достигнутых результатах, методы оценки результата.
7. Реализовать продуманный план действий.
8. Провести рефлексивный анализ результатов решения психологической задачи.

## **Методические рекомендации по подготовке к зачету**

Зачет может проводиться как в традиционных формах (ответ на вопросы, контрольная работа, тестирование), так и в иных формах (коллоквиум, кейс, деловая или ролевая игра, презентация проекта и др.) Виды и формы проведения промежуточной аттестации, оценочные средства, описание системы контроля прописаны в рабочих программах дисциплин, практик.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, практике, на котором важно уяснить общую установку преподавателя и перечень основных требований к текущей и промежуточной отчетности. При этом важно с самого начала планомерно осваивать материал, руководствуясь требованиями, конспектировать важные для решения учебных задач источники, обращаться к преподавателю за консультацией по неувоенным вопросам.

Зачеты проводятся с целью оценки полученных теоретических знаний, их прочности, развития творческого мышления, приобретения навыков самостоятельной работы, умений применять полученные знания при решении практических задач. Поэтому лекции, практические, лабораторные и контрольные работы являются важными этапами подготовки к зачету, экзамену, поскольку заранее имеется возможность оценить уровень собственных знаний и своевременно восполнить имеющиеся пробелы.

Для подготовки к зачету необходимо первоначально прочесть лекционный материал, а также соответствующие разделы рекомендуемых изданий. Лучшим вариантом является тот, при котором при подготовке используется несколько источников информации. Это способствует разностороннему восприятию каждой конкретной темы дисциплины.

В обобщённом варианте подготовка к сдаче зачета включает в себя:

- просмотр программы учебной дисциплины, перечня вопросов к зачету;
- подбор рекомендованных преподавателем источников (учебников, нормативных правовых актов, дополнительной литературы и т.д.),
- использование конспектов лекций, материалов занятий и их изучение;
- консультирование у преподавателя.

## **Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу**

*адреса доступак документам*

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

## **5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине**

### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

#### Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
не зачтено	неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы



## Шкала оценивания сформированности компетенции

Индикаторы компетенции	Оценка сформированности компетенции			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<b><u>Знания</u></b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<b><u>Умения</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b><u>Навыки</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

### 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

#### Критерии оценки тестирования

**Оценка «отлично»** 80 – 100 % правильных ответов;

**Оценка «хорошо»** 60 – 79 % правильных ответов;

**Оценка «удовлетворительно»** 40 – 59% правильных ответов

**Оценка «неудовлетворительно»** менее 40% правильных ответов

#### Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

**Оценка «отлично»** – реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов.

**Оценка «хорошо»** – реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

**Оценка «удовлетворительно»** – реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

### **Критерии устного ответа студента при опросе на занятии / на экзамене**

**Оценка «отлично»** выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

**Оценка «хорошо»** выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

### **Критерии оценки решения психолого-педагогических задач:**

**отлично** - обучающийся (группа студентов) активно и мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно и творчески, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение проводить психологическое исследование.

**хорошо** - обучающийся (группа студентов) мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал неточности в процессе выстраивания этапов научного исследования; испытывал незначительные затруднения в процессе анализа полученных данных.

**удовлетворительно** - обучающийся (группа студентов) демонстрировал низкие мотивацию и готовность выполнять поставленные задачи, испытывал существенные затруднения в выборе и аргументации выбранных способов решения ситуации; с трудом умел выстраивать этапы научного исследования; допускал серьезные ошибки в анализе психических процессов и их проявлений в различных видах деятельности.

**неудовлетворительно** - учебная активность и мотивация обучающегося (группы студентов) слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует, при решении задачи не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки мониторинга личностного развития и социального поведения индивидов; демонстрировал не знание специфики научного исследования в области психологии; не может прогнозировать и анализировать результаты психолого-педагогического воздействия.

### **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения для контроля формирования компетенции**

#### **Тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенций ПК-3; ПК – 4**

##### **для оценки сформированности компетенций ПК-3**

Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе  
Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах.  
Стресс и нарушения поведенческой адаптации.  
Стресс и надежность деятельности.  
Стресс и здоровье человека.  
Понятие психического здоровья.  
Стресс и пограничные состояния.

##### **для оценки сформированности компетенций ПК - 4**

Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.  
Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.  
Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Процессы оценки событий. Классификация трудных (стрессовых) ситуаций.  
Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях  
История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.

#### **Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенций ПК -3; ПК – 4**

##### **для оценки сформированности компетенции ПК -3**

- Стресс и надежность профессиональной деятельности.
- Стресс и здоровье профессионалов.
- Основные формы проявления стрессовых состояний в труде.
- Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности.
- Семейные отношения и их соответствие потребностям организации.
- Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мультимедиа.

##### **для оценки сформированности компетенций ПК - 4**

- Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации.
- Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса.
- Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и невротоподобные состояния).
- Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение.
- Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).

**Примеры практических задач проблемного характера для оценки сформированности компетенций ПК -3; ПК-4  
для оценки сформированности компетенции ПК -3**

**Задание 1.**

Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения

В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры — то, что чаще всего беспокоит вас и создает психологические проблемы.

Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов — это сверхзначимое событие, 1 балл -событие, вызывающее минимальный стресс).

В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессоген-ных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.

В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор — в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Б или Н. Пятая колонка оценивает частоту появления данного стрессора в вашей жизни.

Что это? Редкое событие, которое надолго выбивает вас из колеи, или же хроническая ситуация в виде семейных разборок либо шумных соседей, которые регулярно отравляют вашу жизнь. Оцените частоту также по 10-балльной системе, где 1 — это крайне редкое событие, а 10 — регулярно повторяющееся.

После выполнения упражнения проанализируйте свои стрессы и обсудите их на семинаре.

Теперь у вас появился первый повод к размышлению. Вы уже можете выяснить, что вас больше беспокоит: крупные события или досадные мелочи, вы больше волнуетесь по поводу прошлого или будущего, вас угнетает нечто, на что вы не можете повлиять, или же вы просто пока не научились справляться с ситуацией.

В ходе общей дискуссии ответьте на вопросы:

1. С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы?
2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили и, быть может, не наступят?
3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса?

**для оценки сформированности компетенции ПК-4**

**Задание 2.**

**Структурный анализ стресса**

Студенты анализируют один из своих типичных стрессов по следующей схеме:

Стрессовая ситуация и ее предпосылки	Поведение (мысли + действия + чувства)	Что помогает мне преодолеть стресс? (мысли + действия + чувства)
Стресс:	Мысли:	Мысли:

Предпосылки:	Действия:	Действия:
Последствия:	Чувства:	Чувства:

После оформления таблицы проходит обсуждение результатов, полученных разными группами студентов, и находятся общие черты в группе по второму и третьему столбцу, после чего делаются выводы.

### **Примеры тестовых заданий для оценки сформированности компетенций ПК -3; ПК - 4**

#### **для оценки сформированности компетенций ПК -3**

- Нарушение концентрации внимания относится к \_\_\_\_\_ форме проявления стресса
  - к поведенческой;
  - к эмоциональной;
  - к интеллектуальной;
  - к физиологической.
- Головная боль относится к \_\_\_\_\_ форме проявления стресса
  - к поведенческой;
  - к эмоциональной;
  - к интеллектуальной;
  - к физиологической.
- Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к
  - изменению общего эмоционального фона;
  - выраженным негативным эмоциональным реакциям;
  - изменениям в характере;
  - невротическим состояниям.
- Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии
  - тревоги;
  - адаптации;
  - истощения;
  - на любой из перечисленных.
- Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса
  - слабый и короткий;
  - слабый и длительный;
  - сильный и короткий.

#### для оценки сформированности компетенций ПК -4

6. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:

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

7. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится

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

8. Люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу) - это

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

9. На уровень сензитивности человека напрямую не влияет

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

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

- а) стресса;
- б) внутреннего конфликта;
- в) депрессии.

#### Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (зачет)

Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1. Понятие стресса. Классическая концепция стресса.	ПК -3
2. Понятия эустресса и дистресса.	ПК - 3
3. Физиологические проявления стресса.	ПК-4
4. Психологический стресс. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса.	ПК-3
5. Особенности психологического стресса.	ПК-4
6. Отличия между биологическим и психологическим стрессом.	ПК-4
7. Формы проявления стресса.	ПК-3
8. Изменение поведенческих реакций при стрессе.	ПК -3
9. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.	ПК - 3

10. Изменение физиологических процессов при стрессе.	ПК-4
11. Эмоциональные проявления стресса.	ПК-3
12. Объективные методы оценки уровня стресса.	ПК-4
13. Субъективные методы оценки уровня стресса.	ПК-4
14. Методы прогнозирования уровня стресса.	ПК-3
15. Классическая динамика развития стресса.	ПК -3
16. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.	ПК - 3
17. Продолжительность стресса.	ПК-4
18. Индивидуальная чувствительность к стрессу.	ПК-3
19. Врождённые особенности организма и ранний детский опыт, как факторы, влияющие на развитие стресса.	ПК-4
20. Родительские сценарии, как фактор, влияющий на развитие стресса.	ПК-4
21. Личностные особенности. Характер человека и черты личности, как факторы влияющие на развитие стресса.	ПК-3
22. Факторы социальной среды, влияющие на развитие стресса, социальные условия и условия труда.	ПК -3
23. Когнитивные факторы, влияющие на развитие стресса, уровень сензитивности.	ПК - 3
24. Психосоматические заболевания и стресс.	ПК-4
25. Посттравматический синдром.	ПК-3
26. Субъективные причины возникновения стресса.	ПК-4
27. Возможные неадекватные установки и убеждения личности, которые могут приводить к стрессам.	ПК-4
28. Четыре основные группы объективных причин возникновения стресса.	ПК-3
29. Профессиональный стресс.	ПК -3
30. Феномен профессионального выгорания.	ПК - 3
31. Учебный стресс.	ПК-4
32. Спортивный стресс.	ПК-3
33. Стресс руководителя.	ПК-4
34. Общие подходы к нейтрализации стресса.	ПК-4
35. Аутогенная тренировка.	ПК-3
36. Метод биологической обратной связи.	ПК -3
37. Дыхательные техники, как метод нейтрализации стресса.	ПК - 3
38. Мышечная релаксация, как метод нейтрализации стресса.	ПК-4
39. Рациональная психотерапия.	ПК-3
40. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.	ПК-4

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. // ЭБС ЮРАЙТ: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: [https://urait.ru/viewer/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-415580?share\\_image\\_id=#page/1](https://urait.ru/viewer/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-415580?share_image_id=#page/1)
2. Мандель, Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М.: ФЛИНТА, 2019. — 252 с.// ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://e.lanbook.com/book/122652>



б) дополнительная литература:

1. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического-го стресса [Электронный ресурс] / Копытин А.И. - М. : Когито-Центр, 2014. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893534207.html>
2. Психология жизнестойкости [Электронный ресурс] / М.А. Одинцова - М. : ФЛИНТА, 2015. - // ЭБС ЮРАЙТ: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520820.html>

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: MicrosoftOffice.

***Профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

***Свободно распространяемое программное обеспечение:***

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение YandexBrowser;

***Электронные библиотечные системы и библиотеки:***

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.ura.it.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

***Фундаментальная библиотека ННГУ*** [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

Педагогическая библиотека: <http://pedagogic.ru/>

Журнал «Педагогика»: <http://www.pedpro.ru/>

Издательский дом «Первое сентября»: <http://1september.ru/>

«Высшее образование в России»: научно-педагогический журнал Министерства образования и науки РФ: <http://www.vovr.ru/>

«Учительская газета»: <http://www.ug.ru/>

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

Помещения для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.



Программа дисциплины **Психология стресса и стрессоустойчивого поведения** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ННГУ) по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):

к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Рецензент (ы):

к.пс.н., доцент

Тихонова Э.В.

Кафедра общей и практической психологии

зав. кафедрой

к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Председатель МК

к.пс.н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.04.2023 года, протокол №5

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.