

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 президиума Ученого совета ННГУ
протокол от
«20» апреля 2021 г. № 1

Рабочая программа дисциплины

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

(наименование дисциплины)

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

37.03.01 Психология

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Психология развития

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная; очно-заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Арзамас
2021 год

УТВЕРЖДЕНО
решением президиума ученого совета ННГУ
(протокол от 14.12.2021 г. № 4)

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
НА 2022-2023 уч.г.**

**Рабочая программа учебной дисциплины и приложение
к ней (фонд оценочных средств дисциплины) одобрены без изменений**

Решение кафедры
общей и практической психологии
(протокол от 12.11.2021 №18)
заведующий кафедрой к.псих.н., доцент И.С. Беганцова

Решение методической комиссии Арзамасского филиала ННГУ
(протокол от 05.12.2021 №4)
председатель методической комиссии к.п.н., доцент Т.А. Полякова

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.Б.32 «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» относится к дисциплинам вариативной части учебного плана ОП направления подготовки 37.03.01 Психология, профиль Психология развития.

Дисциплина обязательна для освоения студентами очной формы обучения на 1 курсе во 2 семестре; на очно-заочной форме обучения на 2 курсе в 3 семестре.

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

Формируемые компетенции (Код/ Формулировка)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)	Наименование оценочного средства
ОК – 9 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	З1 (ОК-9) Знать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций У1 (ОК-9) Уметь использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций В1 (ОК-9) Владеть методикой и технологиями использования приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины, тестирование.
ПК-3 способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	З1 (ПК-3) Знать концептуальные основы оказания индивиду, группе, организации психологической помощи; У1 (ПК-3) Уметь осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи В1 (ПК-3) Владеть традиционными методами и технологиями оказания индивиду, группе, организации психологической помощи	учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины, решение практических задач проблемного характера, тестирование.
ПК – 14 способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	З1 (ПК-14) Знать психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп У1 (ПК-14) Уметь использовать психологические приемы, методы ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп В1(ПК-14) Владеть психологическими технологиями, ориентированными на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	учебно-исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины, решение практических задач проблемного характера, тестирование.

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения	очно- заочная форма обучения
Общая трудоемкость	2 з.е	2 з.е
часов по учебному плану, из них	72	72
Контактная работа , в том числе: аудиторные занятия:		
– занятия лекционного типа	18	-
– занятия семинарского типа	18	8
- контроль самостоятельной работы	1	1

Промежуточная аттестация Зачет		
Самостоятельная работа	35	63

Содержание дисциплины (модуля) структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий.

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля), Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		Содержание дисциплины								Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период			
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них											
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)		Контроль самостоятельной работы		промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения			
	семинары, практические занятия	лабораторные работы												
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
2 семестр очная форма; 3 семестр очно-заочная форма обучения														
Тема1. Проблема стресса как междисциплинарного предмета исследования	8	8	2		2	1							4	7
Тема 2. Специфика проявления стрессовых состояний и критерии их оценки	8	8	2		2	1							4	7
Тема 3. Динамика стрессовых состояний			2		2	1							4	7
Тема 4. Причины возникновения психологического стресса. убъективные причины возникновения психологического стресса	8	8	2		2	1							4	7
Тема 5. Причины возникновения психологического стресса. Объективные причины возникновения психологического стресса	8	8	2		2	1							4	7
Тема 6. Особенность профессиональных стрессов	8	8	2		2	1							4	7
Тема 7. Методы оптимизации уровня стрессов. Общие подходы к нейтрализации стресса	8	8	2		2	1							4	7
Тема 8. Способы	8	8	2		2	1							4	7

саморегуляции психологического состояния во время стресса														
Тема 9. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков	7	7	2		2								3	7
зачет	1	1							1	1				
ИТОГО	72	72	18	-	18	8			1	1			35	63

Тема 1. Проблема стресса как междисциплинарного предмета исследования

Проблема стресса в биологии и медицине.

Классическая концепция стресса. Физиологические проявления стресса. Психологический стресс. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний

Тема 2. Специфика проявления стрессовых состояний и критерии их оценки

Изменение поведенческих реакций при стрессе. Эмоциональные проявления стресса

Оценка уровня стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса.

Тема 3. Динамика стрессовых состояний.

Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса

Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт. Родительские сценарии. Личностные особенности. Факторы социальной среды. Когнитивные факторы. Негативные последствия длительного стресса. Психосоматические заболевания и стресс. Посттравматический синдром

Тема 4. Причины возникновения психологического стресса. Субъективные причины возникновения психологического стресса.

Рассогласование генетических программ и социальной ситуации развития личности. Негативные родительские сценарии как фактор стрессовых расстройств. Когнитивная, ценностно-смысловая и мотивационно-потребностная сфера личности и проявление стрессовых расстройств. Нарушение функций общения и психофизиологических реакций как причины стресса.

Тема 5. Причины возникновения психологического стресса. Объективные причины возникновения психологического стресса

Социально-психологические условия существования человека. Внешние и внутренние политические и экономические факторы. Чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров. Локус каузальности как фактор развития стресса. Пути преодоления стрессоров различного типа.

Тема 6. Особенность профессиональных стрессов

Общие закономерности профессиональных стрессов. Профессиональный стресс. Феномен профессионального выгорания. Примеры профессиональных стрессов. Учебный стресс. Спортивный стресс. Стресс медицинских работников. Стресс руководителя

Тема 7. Методы оптимизации уровня стрессов. Общие подходы к нейтрализации стресса. Общие подходы к нейтрализации стресса. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Аутогенная тренировка. Метод биологической обратной связи. Дыхательные техники. Мышечная релаксация.

Тема 8. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса

Рациональная психотерапия. Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация).

Тема 9. Устранение причин стресса путем совершенствования

поведенческих навыков

Коммуникативные навыки. Уверенное поведение. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов осуществляется в следующих видах: подготовка учебно-исследовательских реферативных работ, контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины, решение практических задач проблемного характера, тестирование.

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/>.

Рекомендации по выполнению учебно-исследовательских реферативных работ

Реферативная работа – это разновидность реферата, представляющая собой аналитическое исследование описательного характера, включающее обзор нескольких литературных и иных источников информации с целью оценки уже имеющейся научной информации. Реферативная работа подразумевает не просто осмысление существующего текста, а преобразование информации и создание собственного текста. Реферативная работа – это творческая работа, написанная на основе нескольких научных и литературных источников. Она предполагает сопоставление данных разных источников и на основе этого выработку собственной точки зрения на проблему. Главной целью реферативной работы является представление максимально полной информации по избранной теме, при этом автор должен выработать и представить собственную точку зрения на проблему. Цель реферата – дать полное объективное представление о характере освещаемой работы по данной теме в компактной, экономной форме. Этапы работы над рефератом: I этап – подготовительный, посвященный выбору темы, поиску и отбору нужной литературы по теме; II этап – исполнительский, целью которого является чтение и анализ текстов первоисточников; III этап – заключительный, в ходе которого осуществляется обработка первичного текста, первоисточников и составляется текст реферата (вторичный текст) в соответствии с его структурой и требованиями к оформлению, а также готовится устное сообщение (доклад) по выполненной реферативной работе. Реферативная работа – это самостоятельная научно-исследовательская работа, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы; приводятся различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Рекомендации по самостоятельному изучению отдельных тем (вопросов) в соответствии со структурой дисциплины по учебной и специальной литературе

Активизация учебной деятельности и индивидуализация обучения предполагает вынесение для самостоятельного изучения отдельных тем или вопросов. Выбор тем (вопросов) для самостоятельного изучения – одна из ключевых проблем педагога в организации эффективной работы обучающихся по овладению учебным материалом.

Особую роль самостоятельное изучение отдельных тем (вопросов) дисциплины играет для студентов очно-заочной формы обучения.

При этом, как правило, основанием выбора является наилучшая обеспеченность литературой и учебно-методическими материалами по данной теме, ее обобщающий характер, сформированный на аудиторных занятиях алгоритм изучения. Обязательным

условием результативности самостоятельного освоения темы (вопроса) является самоконтроль выполнения задания.

Рекомендации по решению практических задач проблемного характера.

Алгоритм решения задачи

1. Уяснить в деталях психологическую задачу (в чем суть проблемы, каковы пути ее решения).
2. Вычленив психологическую проблему: в чем заключается противоречие психологической задачи.
3. Определить психологическую цель, т.е. последовательность действие, 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.

Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу

адреса доступа к документам http://www.arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

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

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при реализации образовательных программ высшего образования в ННГУ (Приказ от 13.05.2021 №241-ОД);

Положение о фонде оценочных средств, (Приказ от 10.06.2015 №247-ОД);

Положение об электронной информационно-образовательной среде ННГУ (Приказ от 25.01.2018 №41-ОД);

Положение о порядке организации и освоения факультативных и элективных дисциплин (модулей) в ННГУ (Приказ от 19.09.2017 № 427-ОД);

Регламент проведения компьютерного тестирования студентов с использованием системы «Прометей» (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Регламент проведения межсессионной аттестации студентов (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Положение о курсовой работе (Приказ от 11.02.2019 №АФ-3)

Типовое положение о реферате (Приложение к приказу от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Типовое положение о контрольной работе студентов заочной формы обучения (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД).

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

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	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.
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не	Продемонстрированы основные умения, решены	Продемонстрированы все основные умения,	Продемонстрированы все основные умения,

	продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
Навыки	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 письменной реферативной работы

"отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"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.

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

Критерии оценки решения практических задач проблемного характера:

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.

Критерии оценки выполнения контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины

Оценка **«отлично»** – выполненные контрольные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.

Оценка **«хорошо»** – выполненные контрольные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.

Оценка **«удовлетворительно»** – выполненные контрольные задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону.

Оценка **«неудовлетворительно»** – выполненные контрольные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

Критерии оценки тестирования

«отлично» – 80-100% правильных ответов;

«хорошо» – 60-79% правильных ответов;

«удовлетворительно» – 50-59% правильных ответов;

«неудовлетворительно» – менее 50% правильных ответов.

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

Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенций ОК-9; ПК-3

- Раскройте сущность понятия «стресс», перечислите его основные функции.
- Перечислите основные причины стресса и виды стрессоров.
- Дайте общую характеристику развития стресса.
- Сформулируйте общие принципы организации экспериментального исследования стресса.
- Охарактеризуйте основные технологии профилактики стресса
- 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.

Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенций ПК – 14

- Изменение поведенческих реакций при стрессе.

- Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.
- Изменение физиологических процессов при стрессе.
- Эмоциональные проявления стресса.
- Объективные методы оценки уровня стресса.
- Субъективные методы оценки уровня стресса

Контрольные задания по письменным реферативным работам для оценки сформированности компетенций ОК-9

- Методы прогнозирования уровня стресса.
- Классическая динамика развития стресса.
- Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
- Продолжительность стресса.
- Индивидуальная чувствительность к стрессу.
- Врождённые особенности организма и ранний детский опыт, как факторы, влияющие на развитие стресса.
- Родительские сценарии, как фактор, влияющий на развитие стресса.
- Личностные особенности. Характер человека и черты личности, как факторы влияющие на развитие стресса.

Контрольные задания по письменным реферативным работам для оценки сформированности компетенций ПК-3; ПК-14

- Семейные отношения и их соответствие потребностям организации.
- Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.
- Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации.
- Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса.
- Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные 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-14

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?

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.

Пример тестовых заданий

для оценки сформированности компетенций ОК -9; ПК-3

1. Нарушение концентрации внимания относится к _____ форме проявления стресса

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

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

**Пример тестовых заданий
для оценки сформированности компетенций ПК-14**

1. Что из перечисленного не относится к категории психическое состояние

- а) удивление;
- б) запоминание;
- в) ужас;
- г) смех;
- д) восторг;
- е) стресс

2. Укажите основной признак переутомления

- а) усталость;
- б) потеря интереса;
- в) устойчивое нарушение в протекании и смене фаз работоспособности

3. Какое из перечисленных состояний в развитом виде можно отнести к категории патологических состояний:

- а) гнев;
- б) скука;
- в) депрессия

4. Укажите только измененные состояния сознания

- а) гипноз;
- б) эмоциональная напряженность;
- в) горе;
- г) сон

5. Сенсорная депривация – это

- а) отсутствие внешних раздражителей;
- б) лишение человека чувств;
- в) продолжительное, более или менее полное лишение человека сенсорных впечатлений, осуществляемое с экспериментальными целями.

6. Что из перечисленного относится к категории психическое состояние

- а) удивление;
- б) паника;
- в) внимание;
- г) смех;
- д) стресс

7. Укажите основной признак скуки

- а) усталость;
- б) потеря интереса;
- в) устойчивое нарушение в протекании и смене фаз работоспособности.

8. Агрессивное и импульсивное поведение со вспышками насилия, злоупотреблением алкоголем и наркотиками, беспорядочность сексуальных связей при замкнутости и подозрительности характерно для

- а) проявления комбатантной психопатии;
- б) флэшбек-эффекта.

Примерные вопросы к зачету для оценки сформированности компетенций ОК-9; ПК-3; ПК-14

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Китаев-Смык Л.А. – Москва: Академический Проект, 2020. – 943 с. (Технологии психологии) – ISBN 978-5-8291-2733-6. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/doc/ISBN9785829127336-SCN0000/000.html?SSr=520134634b113267251f55d>
2. Мандель, Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.Р. Мандель. – 2-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2019. – 252 с. – ISBN 978-5-9765-2005-9. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/read?id=345763>
3. 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/bviewer/psihologiya-stressa-469940#page/1>

б) дополнительная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н.Е. Водопьянова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 283 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06475-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/stress-menedzhment-472257#page/1>
2. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / Иван Кириллов. – Москва: Альпина Паблишер, 2013. – 210 с. – ISBN 978-5-9614-4320-2. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/doc/ISBN9785961443202-SCN0000/000.html?SSr=520134634b113267251f55d>
3. Либина, А.В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / А.В. Либина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 318 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11605-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-sovладaniya-476231#page/1>
4. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика / Тарабрина Н.В. – Москва: Институт психологии РАН, 2009. – 304 с. – ISBN 978-5-9270-0143-9. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/doc/ISBN9785927001439-SCN0000/000.html?SSr=520134634b113267251f55d>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.
Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: <http://elibrary.ru/>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;
программное обеспечение Yandex Browser;

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.urait.ru/>

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

Фундаментальная библиотека ННГУ www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа:
<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: <https://vovr.elpub.ru/>

«Учительская газета»: <https://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>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, 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, оснащены 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 ВО ННГУ) бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ от 13.05.2020г. №249-ОД).

Автор(ы):

к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Рецензент (ы):

к.пс.н., доцент

Калинина Т.В.

Программа одобрена на заседании кафедры общей и практической психологии
от 18.02.2021 года, протокол № 3

зав.кафедрой

к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Председатель УМК

к.пс.н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.

