

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

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)

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.31 «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» относится к дисциплинам базовой части образовательной программы специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности и изучается в 5 семестре 3 курса.

Целями освоения дисциплины являются:

формирование и развитие компетенций профессиональной деятельности психолога в сфере представлений о стрессовых ситуациях и копинг-стратегиях, приводящих к адаптивному равновесию индивида.

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

Формируемые компетенции (Код/ Формулировка)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) (компонентный состав компетенции)
способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния (ОК – 6)	<i>З1 (ОК-6) Знать</i> методы эмоциональной и когнитивной регуляции <i>У1 (ОК-6) Уметь</i> проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях <i>В1 (ОК-6) Владеть</i> навыками оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
способностью применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической	<i>З1 (ПК-13) Знать</i> методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности <i>У1 (ПК-13) Уметь</i> применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности <i>В1 (ПК-13) Владеть</i> комплексом мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности

реадаптации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности (ПК – 13)	
способностью разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации (ПК-14)	<p><i>З1 (ПК-14) Знать</i> особенности нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе сотрудников</p> <p><i>У1 (ПК-14) Уметь</i> разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников</p> <p><i>В1 (ПК-14) Владеть</i> навыками разработки и реализации программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации.</p>

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения
Общая трудоемкость	3 з.е.
часов по учебному плану, из них	108
Контактная работа , в том числе: аудиторные занятия:	
– занятия лекционного типа	14
– занятия семинарского типа	28
контроль самостоятельной работы	1
Промежуточная аттестации	
зачет	
Самостоятельная работа	65

3.2 Содержание дисциплины (модуля)

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

Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)				Контроль самостоятельной работы		промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения	
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	семинары, практические занятия		лабораторные работы		Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
					Очная	Заочная	Очная	Заочная						
Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе	14		2		4								8	
Тема 2. Классическая теория стресса Г. Сельеи возможности ее использования в психологических исследованиях	14		2		4								8	
Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса	14		2		4								8	
Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса	14		2		4								8	
Тема 5. «Объектная» и «субъектная» парадигмы: основные подходы к борьбе со стрессом	14		2		4								8	
Тема 6. Общая классификация методов профилактики стресса.	14		2		4								8	

Тема 7. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса	14		2		4								8	
Тема 8. Современные технологии управления стрессом.	9												9	
В т.ч. текущий контроль	1								1					
Зачет														
ИТОГО	108		14		28				1				65	

РАЗДЕЛ I. Теоретико-методологические основы психологии стресса

Тема 1. 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. 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.

Тема 2. 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.

Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса

Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Типы стрессоров: микрострессоры, макрострессоры, стрессовые микроэпизоды, хронические стрессоры.

Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса

Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность-среда». Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.

РАЗДЕЛ II. Проблема профилактики стрессовых состояний личности

Тема 5. «Объектная» и «субъектная» парадигмы: основные подходы к борьбе со стрессом

Методы устранения причин развития стресса: · «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.); · «субъектная парадигма» - пассивный и активный субъект.

Тема 6. Общая классификация методов профилактики стресса.

Технологии повышения адаптивности личности к стрессовым ситуациям. Общие подходы

к нейтрализации стрессов.

РАЗДЕЛ III. Оценка и коррекция стрессовых расстройств

Тема 7. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса

Модели поведения в различных стрессовых ситуациях. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях.

РАЗДЕЛ III. Оценка и коррекция стрессовых расстройств

Тема 8. Современные технологии управления стрессом. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Методы преодоления последствий стрессовых ситуаций. Методы восстановления психической работоспособности. Способы регуляции психофизиологического состояния. Физические упражнения. Дыхательные техники. Аутогенная тренировка. Медитация. Рациональная психотерапия. Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация). Нейролингвистическое программирование. Религия как способ борьбы со стрессом. Тренинг ролевого поведения. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций.

1. 4. Образовательные технологии

Образовательные технологии, способствующие развитию компетенций, формируемых дисциплиной:

– **технология проблемного обучения** – стимулирование проявления активности, инициативы, самостоятельности, творчества, решения теоретических и практических задач, развития интеллектуальных способностей: обобщения, систематизации, анализа, синтеза и др. Методы проблемного обучения: проблемное изложение, частично-поисковый метод, исследовательский метод.

– **технология контекстного обучения** – использование системы дидактических форм, методов и средств для моделирования предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

– **технология обучения в сотрудничестве** – формирование умений работать сообща во временных командах и группах, добиваться качественных образовательных результатов на основе межличностной коммуникации, принятия оптимальных решений, развития лидерских качеств. Технология основана на эмоциональных переживаниях, связанных со стремлением к общему успеху и коллективным достижениям, и формировании личностных качеств, необходимых для эффективной работы в команде или в коллективе. Технология предполагает использование метода групповой работы.

– **информационные образовательные технологии** направлены на овладение средствами поиска, применения и переработки учебной или научной информации средствами компьютерной техники, Интернета, аудио- и видеотехники.

2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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

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

Самостоятельная работа студентов состоит в проработке теоретического материала, выполнении самостоятельных заданий в конце каждого практического занятия и выполнении внеаудиторных самостоятельных заданий (домашние задания и дополнительные задания по углубленному изучению разделов дисциплины). К самостоятельной работе студентов относится подготовка к экзамену.

Формы самостоятельной работы

1. Изучение программного материала по учебникам, учебным и методическим пособиям, другим источникам.
2. Выполнение практических контрольных заданий.
3. Работа с компьютерными обучающими программами, электронными учебниками, тестовыми системами.
4. Работа со средствами телекоммуникации, в том числе электронной почтой, Интернетом и т.д.
5. Использование электронных библиотек, распределенных и централизованных издательских систем.

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

6.1. Перечень компетенций дисциплины с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Формируемые компетенции	Контролируемые (разделы или темы дисциплины)	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости/ промежуточной аттестации
ОК – 6 способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния		
<i>З1 (ОК-6) Знать</i> методы эмоциональной и когнитивной регуляции <i>У1 (ОК-6) Уметь</i> проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях <i>В1 (ОК-6) Владеть</i> навыками оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	Темы 1-4	Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Учебно-исследовательские реферативные работы
ПК – 13 способностью применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности		

<p><i>З1 (ПК-13) Знать</i> методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности</p> <p><i>У1 (ПК-13) Уметь</i> применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности</p> <p><i>В1 (ПК-13) Владеть</i> комплексом мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности</p>	<p>Тема 5-6</p>	<p>Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины</p> <p>Учебно-исследовательские реферативные работы</p>
<p>ПК-14 способностью разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации</p>		
<p><i>З1 (ПК-14) Знать</i> особенности нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе сотрудников</p> <p><i>У1 (ПК-14) Уметь</i> разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников</p> <p><i>В1 (ПК-14) Владеть</i> навыками разработки и реализации программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации.</p>	<p>Тема 7-8</p>	<p>Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины</p> <p>Учебно-исследовательские реферативные работ зачет</p>

6.2 Шкала оценивания сформированности компетенции

Индикаторы компетенции	Оценка сформированности 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. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

6.2 Описание шкал оценивания

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 при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

Шкала оценки студента на зачёте

Оценка «зачтено»—ответ полный и правильный на основании изученной теории; теоретический материал и решение поставленных задач изложены в необходимой логической последовательности, грамотный научный язык; ответ самостоятельный. Могут быть допущены две–три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.

Оценка «не зачтено» –ответ обнаруживает непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые не могут быть исправлены при наводящих вопросах преподавателя.

6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:

- тестирование;
- индивидуальное собеседование,
- письменные учебно-исследовательские реферативные работы.

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:

- практические контрольные задания.

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 тестирования

"отлично" - 90-100% правильных ответов.

"хорошо" 70-89% правильных ответов.

"удовлетворительно" – 50-69% правильных ответов

Критерии оценки индивидуального собеседования

Оценка «отлично»—ответ полный и правильный, на основании изученной теории; материал изложен в определенной логической последовательности, грамотный научный язык; ответ самостоятельный.

Оценка «хорошо» – ответ полный и правильный, на основании изученной теории; материал изложен в определенной логической последовательности при этом допущены две–три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно»—ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка или неполный, несвязный ответ.

Оценка «неудовлетворительно»—ответ обнаруживает непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые не могут быть исправлены при наводящих вопросах преподавателя.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для итогового контроля сформированности компетенции

6.4.1 Контрольные вопросы (вопросы к зачету) для оценки сформированности компетенций ОК-6; ПК-13; ПК-14

Примерные вопросы к зачету:

Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1. Понятие стресса. Классическая концепция стресса.	ОК-6
2. Понятия эустресса и дистресса.	ПК-14
3. Физиологические проявления стресса.	ОК-6
4. Психологический стресс. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса.	ПК-13
5. Особенности психологического стресса.	ПК-13
6. Отличия между биологическим и психологическим стрессом.	ПК-14

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

6.4.2. Типовые контрольные задания

Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенций ОК-6

(1 уровень отчётности)

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.

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.

6.4.3. Типовая тематика реферативных работ

Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенций ПК-14

(2 уровень отчётности)

- 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 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).

6.4.4. Типовые тестовые задания

Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенций ПК-

13

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.

6.4.5. Типовые вопросы для устного пороса
Темы для устного опроса
для оценки сформированности компетенций ОК -6

- 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.
- 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.

6.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

адреса доступа к документам

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

https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

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).

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

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
2. Мандель, Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М.: ФЛИНТА, 2019. — 252 с.// ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ре-сурс]. – Адрес доступа: <https://e.lanbook.com/book/122652>

б) дополнительная литература:

1. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматическо-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

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

Интернет-ресурсы:

Название	Гиперссылка
Фундаментальная библиотека Нижегородского Государственного Университета им. Н.И. Лобачевского	http://www.lib.unn.ru/
Электронная библиотечная система "Znanium"	http://znanium.com/
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/
Каталог периодических изданий "East View"	http://www.ivis.ru/
Подписка Elibrary на коллекцию 129 российских журналов в полнотекстовом электронном виде	http://biblio.tsutmb.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 ВО ННГУ) по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ ННГУ от 13.05.2020 №256-ОД).

Автор(ы):
к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Рецензент (ы):
к.пс.н., доцент

Патрикеева Э.Г.

Программа одобрена на заседании кафедры общей и практической психологии от **18.02.21**года, протокол № 3

зав. кафедрой
к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Председатель МК
к.пс.н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.