



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»

Кафедра психодиагностики и практической психологии

 УТВЕРЖДАЮ
Директор педагогического института
А.В. Семиров
«21» мая 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины: *Б1.В.ДВ.06.02 Психология стресса*

Направление подготовки: *44.03.02 Психолого-педагогическое образование*

Профиль: *Психология в образовании*

Степень выпускника *БАКАЛАВР*

Форма обучения *ЗАОЧНАЯ*

Согласовано с УМС
Педагогического института
Протокол № 4 от «29» апреля 2020 г.

председатель Павлова М.С.,

Рекомендовано кафедрой:
Протокол № 3 от 28.04.2020 г.

Зав. кафедрой Петров В.Г.
доц., к.психол.н.

Иркутск 2020 г.

I. Цели и задачи дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является формирование способности студентов планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса.

Психология стресса дает возможность студентам получить научно обоснованную систему знаний о современных концепциях изучения психологического стресса, причин возникновения и форм проявления стрессовых состояний, влияния стресса на успешность деятельности и здоровье человека, психологических методах диагностики и коррекции стресса.

Задачи дисциплины:

1. Формирование системы психологических знаний, позволяющих планировать безопасную, комфортную совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся по снижению психологического стресса, причин возникновения и проявления стрессовых состояний, сохранению и укреплению психологического здоровья в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

2. Формирование умений по отбору диагностических средств для определения уровня сформированности психологического стресса и психологического здоровья и безопасной, комфортной образовательной среды.

3. Умение реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса и обеспечивать безопасную и психологически комфортную образовательную среду.

II. Место дисциплины в структуре ОПОП:

2.1. Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к части, которая формируется участниками образовательного процесса. Изучается на пятом курсе.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Психолого-педагогические особенности работы с детьми с особыми образовательными потребностями», «Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности», «Проектирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды», «Психология личности. Теории личности», «Психологическое сопровождение развития личности», «Психолого-педагогическое консультирование», «Основы клинической психологии детей и подростков».

2.2. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Профессиональное самоопределение детей и молодёжи (с практикумом)», «Семьеведение», «Психология безопасности личности», «Психология здоровья», а также для прохождения практики по получению умений и опыта профессиональной деятельности, выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<i>ПК-3</i> Способен планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического	<i>ИДК ПК3.1</i> планирует совместную и индивидуальную деятельность обучающихся по сохранению и укреплению психологического здоровья	Знать: особенности планирования профилактической и индивидуальной деятельности по сохранению и укреплению психологического здоровья. Уметь: планировать деятельность по сохранению и укреплению психологического здоровья

здоровья субъектов образовательного процесса		обучающихся. Владеть: приемами организации совместной и индивидуальной деятельности с обучающимися.
	<i>ИДКПК3.2</i> осуществляет отбор диагностических средств для определения уровня сформированности психологического здоровья.	Знать: теоретические и практические основы отбора диагностических средств для определения психологического здоровья. Уметь: осуществляет отбор диагностических средств для определения уровня сформированности психологического здоровья. Владеть: приемами диагностики уровня сформированности психологического здоровья обучающихся.
	<i>ИДК ПК3.3</i> реализовывает профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса.	Знать: как реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса. Уметь: реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья. Владеть: приемами реализации профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психологического здоровья.

<p>ПК-1 Способен обеспечивать безопасную и психологически комфортную образовательную среду в образовательной организации</p>	<p><i>ИДК ПК1.1</i> планирует безопасную и психологически комфортную образовательную среду в образовательной организации</p>	<p>Знать: особенности планирования безопасной и психологически комфортной образовательной среды. Уметь: планировать безопасную и психологически комфортную образовательную среду. Владеть: приемами организации безопасной и психологически комфортной образовательной среды.</p>
	<p><i>ИДК ПК1.2</i> осуществляет формирование безопасной и психологически комфортной образовательной среды.</p>	<p>Знать: теоретические и практические основы формирования безопасной и психологически комфортной образовательной среды. Уметь: осуществляет формирование безопасной и психологически комфортной образовательной среды. Владеть: приемами диагностики уровня безопасной и психологически комфортной образовательной среды.</p>
	<p><i>ИДК ПК1.3</i> реализовывает практические и профилактические мероприятия по формированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды.</p>	<p>Знать: как реализовывать практические и профилактические мероприятия по формированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды. Уметь: реализовывать практические и профилактические мероприятия по формированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды. Владеть: приемами реализации профилактических мероприятий по формированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды.</p>

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц Очн/заочн	Семестры			
		9			
Аудиторные занятия (всего)	20	20			
В том числе:					
Лекции	12	12			
Практические занятия (ПЗ)	8	8			
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	84	84			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет				
Контактная работа (всего)*	20	20			
Общая трудоемкость	часы	108	108		
	зачетные единицы	3	3		

4.2. Содержание учебного материала дисциплины (модуля)

Тема 1. Стресс и проблема адаптации

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Соотнесение разноуровневых гипотез (теоретических, эмпирически нагруженных и статистических) в психологическом исследовании. Общие принципы выбора метода исследования.

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Тема 3. Современные подходы к анализу профессионального стресса

Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Стратегии стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний.

Тема 4. Острые и хронические формы стрессовых состояний

Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность (по Н.И. Наенко). Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса).

Тема 5. Стресс в трудовой деятельности

Источники стресса в организации. Профессиональные стрессоры. Физические факторы производства. Социальные нормативы. Личностные качества людей. Особенности производственной задачи. Неудовлетворенность работой. Отличие стресса от нагрузки и кризиса

Особенности организационных факторов стресса. Перегрузка или недогрузка рабочими заданиями. Конфликт производственных ролей. Неопределенность производственных ролей. Неинтересная работа. Неблагоприятные взаимоотношения работников. Интеграция новичков в организацию. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и физические условия.

Личные жизненные события как факторы стресса. Шкала Холмса Т. и Ричарда Р.

Цикл развития профессионального стресса. Обобщенная модель профессионального стресса. Система оценки профессионального стресса по OSEG (Occupational Stress Evaluation Grid).

Тема 6. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа

Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания. Последствия стресса в трудовой деятельности. Заболевания. Понятия хронического стресса и «выгорания» (физиологического и психологического). Феномен «эмоционального сгорания» в некоторых профессиях. Персональный стрессовый профиль. Влияние стресса на возникновение заболеваний. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

Тема 7. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.

Изменения в организационных структурах при внедрении информационных технологий. Перераспределение функциональных обязанностей. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Проблема свободного распределения времени. Профессиональная включенность.

Тема 8. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.

Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции).

Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.

Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.

4.3. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела/темы	Типы занятий в часах				
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	СРС	Всего
1.	Раздел I	12		8	84	104
2.	Тема 1.	1		1	10	12

3.	Тема 2.	1		1	10	12
4.	Тема 3.	2		1	10	13
5.	Тема 4.	2		1	10	13
6.	Тема 5.	2		1	10	13
7.	Тема 6.	1		1	10	12
8.	Тема 7.	1		1	12	14
9	Тема 8.	2		1	12	15

4.4. . Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Се- мес тр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид СРС	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
9	1. Стресс и проблема адаптации	Информационный поиск	1-3 недели	3	конспект	1. Малкина-Пых, Ирина Германовна. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2010. - 926 с. 20 экз. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-9765-2005-9 : Б. ц. Мурик, Сергей Эдуардович. Оценка функционального состояния организма

						человека [Текст] : учеб. пособие : в 2 ч. / С. Э. Мурик ; рец.: Л. Ф. Шолохов, Н. И. Арсентьева ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2013. 26 экз.
9	2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса	Составление таблицы	4-5 недели	3	таблица	Малкина-Пых, Ирина Германовна. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2010. - 926 с. 20 экз. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-9765-2005-9 : Б. ц. Мурик, Сергей Эдуардович. Оценка функционального состояния организма человека [Текст] : учеб. пособие : в 2 ч. / С. Э. Мурик ; рец.: Л. Ф. Шолохов, Н. И. Арсентьева ;

						Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2013. 26 экз.
9	3. Современные подходы к анализу профессионального стресса	Составление таблицы	6-7 недели	3	таблица	<p>1. Малкина-Пых, Ирина Германовна. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2010. - 926 с. 20 экз.</p> <p>2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-9765-2005-9 : Б. ц.</p> <p>3. Мурик, Сергей Эдуардович. Оценка функционального состояния организма человека [Текст] : учеб. пособие : в 2 ч. / С. Э. Мурик ; рец.: Л. Ф. Шолохов, Н. И. Арсентьева ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2013. 26 экз.</p>

9	4. Острые и хронические формы стрессовых состояний	Составление таблицы	8-10 недели	3	таблица	<p>1. Малкина-Пых, Ирина Германовна. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2010. - 926 с. 20 экз.</p> <p>2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-9765-2005-9 : Б. ц.</p> <p>3. Мурик, Сергей Эдуардович. Оценка функционального состояния организма человека [Текст] : учеб. пособие : в 2 ч. / С. Э. Мурик ; рец.: Л. Ф. Шолохов, Н. И. Арсентьева ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2013. 26 экз.</p>
---	---	---------------------	-------------	---	---------	---

9	5. Стресс в трудовой деятельности	Составление таблицы	11-12 неделя	4	таблица	<p>1. Малкина-Пых, Ирина Германовна. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2010. - 926 с. 20 экз.</p> <p>2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-9765-2005-9 : Б. ц.</p> <p>3. Мурик, Сергей Эдуардович. Оценка функционального состояния организма человека [Текст] : учеб. пособие : в 2 ч. / С. Э. Мурик ; рец.: Л. Ф. Шолохов, Н. И. Арсентьева ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2013. 26 экз.</p>
---	-----------------------------------	---------------------	--------------	---	---------	---

9	<p>6. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа</p>	<p>Информационный поиск</p>	<p>13-14 неделя</p>	<p>4</p>	<p>конспект</p>	<p>1. Малкина-Пых, Ирина Германовна. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2010. - 926 с. 20 экз.</p> <p>2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-9765-2005-9 : Б. ц.</p> <p>3. Мурик, Сергей Эдуардович. Оценка функционального состояния организма человека [Текст] : учеб. пособие : в 2 ч. / С. Э. Мурик ; рец.: Л. Ф. Шолохов, Н. И. Арсентьева ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2013. 26 экз.</p>
---	---	-----------------------------	---------------------	----------	-----------------	---

9	7. информационные технологии организационные источники стресса.	Новые и	Информаци- онный поиск	15-16	4	конспект 1. Малкина- Пых, Ирина Германовна. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2010. - 926 с. 20 экз. 2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-9765-2005- 9 : Б. ц. 3. Мурик, Сергей Эдуардович. Оценка функционального состояния организма человека [Текст] : учеб. пособие : в 2 ч. / С. Э. Мурик ; рец.: Л. Ф. Шолохов, Н. И. Арсентьева ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2013. 26 экз.
---	---	------------	---------------------------	-------	---	---

9	<p>8. Способы и коррекции профилактики стрессовых состояний.</p>	<p>Информационный поиск</p>	17-24	4	гlossарий	<p>1. Малкина-Пых, Ирина Германовна. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2010. - 926 с. 20 экз.</p> <p>2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-9765-2005-9 : Б. ц.</p> <p>3. Мурик, Сергей Эдуардович. Оценка функционального состояния организма человека [Текст] : учеб. пособие : в 2 ч. / С. Э. Мурик ; рец.: Л. Ф. Шолохов, Н. И. Арсентьева ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2013. 26 экз.</p>
---	---	-----------------------------	-------	---	-----------	---

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) (при наличии)

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):

а) основная литература

1. Малкина-Пых, Ирина Германовна. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. - М. : Эксмо, 2010. - 926 с. 20 экз.
2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-9765-2005-9 : Б. ц.
3. Мурик, Сергей Эдуардович. Оценка функционального состояния организма человека [Текст] : учеб. пособие : в 2 ч. / С. Э. Мурик ; рец.: Л. Ф. Шолохов, Н. И. Арсентьева ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2013. 26 экз.

б) дополнительная литература

1. Виртц, Урсула. Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях. Пределы психотерапии [Текст] / У. Виртц, Й. Цобели. - М. : Когито-Центр, 2014. - 325 с.
2. Игумнов, Сергей Александрович. Стресс и стресс-зависимые заболевания [Текст] / С. А. Игумнов, В. А. Жебентяев. - СПб. : Речь, 2011. - 345 с. Имеются экземпляры в отделах: всего 2
3. Кулаков, Сергей Александрович. Психосоматика / С. А. Кулаков. - СПб. : Речь, 2010. - 319 с.
4. Михалёва, Ирина Михайловна. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях [Текст] : учеб. пособие / И. М. Михалёва, Т. П. Линчук ; рец. О. П. Фролова ; Иркут. гос. техн. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2012. - 157 с.
5. Секач, Михаил Федорович. Психология здоровья [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по психолог. спец. / М.Ф. Секач ; Моск. открытый соц. ун-т. - 2-е изд. - М. : Акад. проект : Гаудеамус, 2005. - 191 с. ; 20 см. - (Gaudeamus). - Библиогр.: с. 190. 12экз.
6. Щербатых, Юрий Викторович. Психология стресса и методы коррекции [Текст] : [учеб. пособие] / Ю. В. Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. : Питер, 2012. - 256 с. ; 21 см. - (Учебное пособие) 3 экз.

в) периодические издания не предусмотрены

г) список авторских методических разработок отсутствуют

д) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<http://elibrary.ru/> – крупнейший российский информационный портал

«РУНЭБ». <http://e.lanbook.com> – электронно-библиотечная система

издательства «Лань». <http://rucont.ru> – электронно-библиотечная система

«Рукопт»

<https://isu.bibliotech.ru/> – электронно-библиотечная система издательства

«Библиотех» <http://academia-moscow.ru/> – электронно-библиотечная система

издательства «Академия» <http://biblio-online.ru/> – электронно-библиотечная система

издательства «Электронное издательство Юрайт»

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения и оборудование

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

Технические и электронные средства: не предусмотрены

6.2. Лицензионное и программное обеспечение: не предусмотрено

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии*), развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения:

Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
Тема 1. Стресс и проблема адаптации	практическое	Групповая дискуссия	1
Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса	практическое	Анализ кейсов	1
Тема 3. Современные подходы к анализу профессионального стресса	практическое	Анализ кейсов	2
Тема 4. Острые и хронические формы стрессовых состояний	практическое	Групповая дискуссия	2
Тема 5. Стресс в трудовой деятельности	практическое	Анализ кейсов	2
Тема 6. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа	практическое	Групповая дискуссия	2
Тема 7. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.	практическое	Групповая дискуссия	2
Тема 8. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	практическое	Анализ кейсов	2
Итого часов			14

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Образцы тестовых заданий

Выбрать все правильные ответы.

1. Стресс, характеризующийся мобилизацией внутренних ресурсов организма, сочетающийся с желательным эффектом – активизация психических процессов, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

2. Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

3. Как называется первая фаза психологической реакции на травму:

- а) фаза нормального реагирования;
- б) фаза онемения;
- в) фаза психологического шока;
- г) нет правильного ответа.

4. Травматический стресс включает в себя следующие характеристики:

- а) это патологическая реакция на стрессор;
- б) это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства;
- в) состояние, возникающее у человека, пережившего нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта;
- д) нет правильных ответов.

Установить соответствие.

1. Приведите в соответствие виды стресса и их определения:

1. Стресс, характеризующийся мобилизацией внутренних ресурсов организма, сочетающийся с желательным эффектом – активизация психических процессов	А. дистресс
2. Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма	Б. эустресс

А – _____, Б – _____.

2. Приведите в соответствие виды дыхания и назначение его использования в процессе регуляции психических состояний:

Виды дыхания	Назначение применения
1. Нижнее дыхание (брюшное)	А. Дыхание применяется в тех случаях, когда вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности.
2. Верхнее дыхание (ключичное)	Б. Дыхание используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха.

А – _____, Б – _____.

Вставить пропущенное слово.

1. Согласно определения Г. Селье стрессом называют ... реакцию организма на любое предъявляемое ему требование.
2. Травматический стресс это реакция на ненормальные обстоятельства.
3. При надавливании на биологические активные точки возникают ощущения

8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме зачета).

Вопросы и задания к (зачета)

Примерные вопросы к зачету

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.

24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.

25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

Оценочные средства промежуточной аттестации (зачет):

Задание 1. Рассмотрите ситуацию и объясните на ее примере как работают стресс-реализующие системы:

При рождении ребенка женщина испытывает физическую боль, она напугана незнакомой обстановкой, она тревожится за жизнь и здоровье ребенка, одним словом, испытывает сильное душевное и физическое потрясение. Спустя некоторое время, она впервые берет на руки своего малыша, чувствует прилив нежности и сильнейшую радость.

Задание 2. Рассмотрите ситуацию и объясните на ее примере в чем функция парасимпатической нервной системы:

Благодаря физиологическим изменениям люди в чрезвычайной ситуации способны совершать невероятные поступки: достаточно слабый человек поднимает машину, которой придавило ребенка, он может невероятно долго провисеть на скале без страховки и т.д.

Задание 3. Объясните, почему для одного человека расторжение брака может восприниматься как трагедия, крушение всей его жизни, расставание с любимым человеком, потеря опоры и стабильности, вызывать такие чувства, как беспомощность и страх одиночества, в то время как для другого - человека развод – это освобождение от тяготивших его обязательств, возможность начать «новую» жизнь. Как связаны между собой стрессор и наша реакция на него.

Задание 4. Вспомните 2 случая из своей жизни: один, когда стресс вам помогал в вашей жизненной ситуации, второй, когда состояние стресса негативно сказывалось на данной ситуации. В первом случае рассмотрите, в чем состояло положительное влияние стресса, а во втором – на чем именно стресс сказывался отрицательно. В чем для вас состояла разница в переживании этих двух случаев стресса?

Задание 5. Прочитайте пример приведенный ниже, и объясните, посредством какого типа (симпатической или парасимпатической) нервной системы осуществляется регуляция опорно-двигательного аппарата.

Делая зарядку, Вы отжимаетесь. При этом одни сухожилия оказываются растянутыми, другие – сжатыми. Это и есть стимул для рецепторов, которые в них заложены: вернувшийся нервный импульс заставит Вас оторвать тело от пола и в очередной раз выпрямить руки. Скорость выполняемых упражнений, их количество и амплитуда – те характеристики, которые подвластны Вашему влиянию.

Задание 6. Прочитайте пример приведенный ниже, и объясните, посредством какого типа (симпатической или парасимпатической) нервной системы осуществляется регуляция.

Вы убегаете от злой собаки, и, независимо от Вашей воли, организм начинает перестраиваться для оптимального выполнения основной задачи – спастись бегством: дыхание становится частым и поверхностным, частота сердечных сокращений увеличивается, давление повышается, кишечник, почки, и мочевой пузырь резко замедляют свою деятельность, во рту пересохло, зрачки расширены («у страха глаза велики»).

Задание 7. Прочитайте пример приведенный ниже, и объясните, посредством какого типа (симпатической или парасимпатической) нервной системы осуществляется

регуляция.

Предположим, все завершилось благополучно, и собака потеряла к Вам интерес. Вы устали, легли отдохнуть и заснули. И снова, независимо от Вашего сознания, организм начинает перестраиваться: дыхание становится глубоким и редким, сердце бьется медленно, артериальное давление снижается. Происходит замедление работы многих систем организма во время безмятежного сна.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры - разработчика программы.