

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Педагогический институт
Кафедра общей и клинической психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Т. И. Гущина
«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.Б.20 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Направление подготовки/специальность: 37.03.01 - Психология

Профиль/направленность/специализация: Психология

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Тамбов, 2021

Автор программы:

Кандидат философских наук, Мириуца Екатерина Валерьевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 - Психология (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «07» августа 2014 г. № 946).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры общей и клинической психологии «16» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «20» января 2021 г. № 3.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	8
3. Объем и содержание дисциплины.....	8
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	20
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	22
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	23

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-3 Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

ПК-4 Способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

- практическая

- анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп
- предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, в функционировании людей с ограниченными возможностями, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности
- выявление трудностей в обучении, нарушений и отклонений в психическом развитии, риска асоциального поведения, диагностика психических состояний, возникающих в процессе учебной и внеучебной деятельности
- распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья, в процессах воспитания и образования, трудовой и организационной деятельности, коммуникации
- формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром

1.3 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Знания и умения, необходимые для формирования трудового действия / компетенции
	ПК-3 Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием	<p>Знает и понимает:</p> <p>стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи индивиду, группе, организации, работнику как субъекту труда (коллективному субъекту труда), психологические основы работы психолога в организации, ее специфику с различными категориями проблем</p> <p>Умеет (способен продемонстрировать):</p>

	<p>традиционных методов и технологий</p>	<p>анализировать положения психологических теорий и концепций личности, малых и больших групп, организаций, поведения человека в составе различных групп, психологических причин и механизмов возникновения и развития различных конфликтов (семейных, организационных и других)</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать на основе анализа и применять стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи индивиду, группе, организации, работнику как субъекту труда (коллективному субъекту труда) адекватно целям профессиональной деятельности психолога; - решать типичные психологические и социально-психологические задачи на основе знания о соответствующих психологических технологиях, воспроизведения стандартных алгоритмов решения, традиционных методов и технологий психологии <p>Владеет:</p> <p>навыками составления консультативных, развивающих, реабилитационных и психокоррекционных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционными методами и технологиями изучения, психокоррекции, психологического сопровождения и оказания психологической помощи при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога, а также психосоциальной работы, в том числе групповой
	<p>ПК-4 Способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам</p>	<p>Знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - категориальный аппарат, методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию психологии личности, используемые в ней методы, области практического применения знаний психологии личности; - психологические закономерности и механизмы функционирования и развития психики, роль наследственных и средовых факторов в индивидуальных различиях на уровнях индивида, личности и индивидуальности, особенности развития человека в социально-психологическом, возрастном, гендерном, этническом, профессиональном и других аспектах на разных этапах онтогенеза; - закономерности усвоения человеком социального опыта и его активного воспроизводства через формирование систем установок и ценностей, особенности социального поведения, развитие Я-концепции и идентичности личности. <p>Умеет (способен продемонстрировать):</p> <p>анализировать, объяснять и интерпретировать с позиций психологических теорий и концепций специфику психологического и личностно-профессионального развития человека, его социализации и персонотенеза</p> <p>Владеет:</p> <p>базовыми методическими приемами изучения социально-психологических и личностных особенностей индивидов и групп, динамических процессов их функционирования и развития</p>

1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-3 Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения						
		Очная (семестр)			Очно-заочная (семестр)			
		3	7	8	3	7	8	9
1	Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ОВЗ "Физиология труда"		+			+		
2	Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ОВЗ "Этнопсихология"			+			+	
3	Организационная психология	+			+			
4	Преддипломная практика			+				+
5	Психологическое консультирование			+			+	
6	Психология конflikта		+			+		
7	Психология семьи			+			+	
8	Психотехнологии		+			+		
9	Физиология труда		+			+		
10	Этнопсихология			+			+	

ПК-4 Способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения															
		Очная (семестр)								Очно-заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ОВЗ "Психология карьеры"							+								+	
2	Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ОВЗ "Психология профессионального здоровья личности"							+	+							+	+

3	Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ОВЗ "Психология экстремальных ситуаций и кризисных состояний"						+								+	
4	Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ОВЗ "Этнопсихология"							+								+
5	Акмеологические ресурсы личности						+								+	
6	Анатомия и физиология центральной нервной системы	+							+							
7	Имиджелогия						+								+	
8	Основы юридической психологии						+								+	
9	Патопсихология						+								+	
10	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков		+							+						
11	Психогенетика			+							+					
12	Психологическое консультирование							+								+
13	Психология аномального онтогенеза				+							+				
14	Психология девиантного поведения						+								+	
15	Психология карьеры						+								+	
16	Психология личности		+							+						
17	Психология профессионального здоровья личности						+	+							+	+
18	Психология развития и возрастная психология					+							+			
19	Психология экстремальных ситуаций и кризисных состояний						+								+	
20	Психосоматика					+							+			
21	Психофизиология					+							+			

22	Специальная психология и коррекционно-развивающее обучение							+	+							+	+
23	Этнопсихология								+								+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» относится к базовой части учебного плана ОП по направлению подготовки 37.03.01 - Психология.

Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» изучается в 5 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 6 з.е.

Очная: 6 з.е.

Очно-заочная: 6 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Очно-заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	216	216
Контактная работа	86	58
Лекции (Лекции)	34	22
Практические (Практ. раб.)	52	36
Самостоятельная работа (СР)	94	122
Экзамен	36	36

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	О-3	О	О-3	О	О-3	
5 семестр								
1	Понятие стресса. Понятие психической устойчивости. Теории стресса. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса	9	5	13	9	23	30	Опрос
2	Формы проявления, механизмы, признаки стресса.	8	6	13	9	24	30	Опрос; Тестирование
3	Психология поведения человека в стрессовых ситуациях. Копинг-стратегии.	9	5	13	9	24	31	Опрос

4	Методы оценки стрессоустойчивости и оптимизации психического состояния	8	6	13	9	23	31	Опрос; Тестирование
---	--	---	---	----	---	----	----	------------------------

Тема 1. Понятие стресса. Понятие психической устойчивости. Теории стресса. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса (ПК-4)

Лекция.

Определение стресса в исследованиях отечественных и зарубежных исследователей. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье). Виды стресса. Функции стресса. Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека. Особенности информационного и эмоционального стресса. Понятие эустресса и дистресса. Понятие психологической устойчивости. Основные пути выработки психологической устойчивости. Теоретические исследования стереотипов поведения в сложных условиях. Психологические приемы адекватной оценки степени риска при неожиданном возникновении опасности.

Понятие «преодоление стресса». Преодоление стресса и адаптация. Методологические особенности исследований преодоления стресса. Классификация способов преодоления. Модели и ресурсы преодоления стресса.

Практическое занятие.

1. История возникновения учения о стрессе.
2. Характеристика основных предпосылок и условий возникновения стресса.
3. Действие стрессора на организм.
4. Роль нервной системы в развитии стресса.
5. Эустресс и дистресс.

Задания для самостоятельной работы.

1. На основании анализа справочной литературы выписать существующие определения понятия стресс
2. Составить блок-схему междисциплинарных подходов к проблеме стресса.
3. Проанализировать статьи в психологических журналах за последние 3 года: авторы и тематика исследований. Составить аннотации к 3 понравившимся статьям.

Тема 2. Формы проявления, механизмы, признаки стресса. (ПК-3)

Лекция.

Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе. Признаки стресса: интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие, физиологические признаки. Механизмы стрессовых реакций: биохимические, физиологические, психологические.

Общие закономерности развития стресса. Динамика стрессовых состояний. Факторы, влияющие на развитие стресса: врождённые особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы.

Стадии стресса. Изменение восприятия при стрессе. Стрессовая устойчивость. Эмоциональная напряженность. Методы и методики диагностики стресса. Признаки стресса. Функции стресса. Практическое значение стресса и стрессоустойчивости.

Практическое занятие.

1. Признаки выраженности дистресса.
2. Основные физиологические механизмы, реализующие реакции организма на стресс.
3. Основные стадии протекания стресса и наиболее важные клинические проявления различных стадий стресса.
4. Причины стрессового напряжения.
5. Субъективные признаки стрессового напряжения.

Задания для самостоятельной работы.

1. Написать реферат на одну из следующих тем:

1. Механизмы стресса
2. Сущность стресса как реакции адаптации.
3. Системный характер стрессовых реакций

2. Подготовить на основе материалов реферата презентацию для последующей защиты на занятии (не менее 20 слайдов).

3. Составить конспект монографии: Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: 2012.

Тема 3. Психология поведения человека в стрессовых ситуациях. Копинг-стратегии. (ПК-4)

Лекция.

Проблема состояния, поведения и деятельности людей в стрессовых ситуациях. Результаты исследования людей, подвергшихся воздействию стрессовых факторов во время профессиональной деятельности.

Способы противостоять психологическому воздействию со стороны окружающей среды. Психологические проблемы, связанные с неумением контролировать нестандартные психологические ситуации.

Особенности темперамента и характера и их влияние на стрессоустойчивость личности. Профессиональные аспекты стрессоустойчивого поведения. Проблема психологической устойчивости в рабочем коллективе.

Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. Информационная модель системной организации психической деятельности человека (по К.В.Судакову). Состояния психической дезадаптации и их компенсация. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы.

Практическое занятие.

1. Понятия риска, стрессовой ситуации, экстремальной ситуации, экстремального состояния.
2. Психологический тип личности и его поведение в экстремальных ситуациях.
3. Воздействие опасности на психическую деятельность.
4. Проблемы прогнозирования поведения в стрессовых ситуациях.
5. Принятие решений в стрессовых ситуациях.
6. Проявления психологической устойчивости в обыденной жизни и профессиональной деятельности

Задания для самостоятельной работы.

1. Написать эссе на одну из тем:

1. Защита от стресса.
2. Стресс: зло или благо?
3. Эмоции как процесс защиты

2. Подготовить на основе материалов реферата презентацию для последующей защиты на занятии (не менее 15 слайдов).

Тема 4. Методы оценки стрессоустойчивости и оптимизации психического состояния (ПК-3)

Лекция.

Предупреждение и преодоление стресса. Механизмы преодоления стрессовых состояний.

Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости. Методы измерения психомоторных показателей. Психологические методы измерения стрессоустойчивости. Диагностика острой реакции на стресс и симптомов стресса.

Оценка уровня стресса: объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса. Методы оптимизации уровня стресса: аутогенная тренировка, дыхательные техники, мышечная релаксация, визуализация, медитация. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии: нейролингвистическое программирование, рациональная психотерапия, арт-терапия, пет-терапия.

Способы снятия эмоционального перенапряжения, преодоление чувства страха и неуверенности. Релаксация. Самовнушение. Аутотренинг.

Практическое занятие.

1. Особенности дыхательных техник.
2. Аутогенная тренировка, приёмы и способы.
3. Мышечная релаксация и её особенности.
4. Визуализация и медитация.
5. Методы диагностики стрессоустойчивости.

Задания для самостоятельной работы.

- 1). Написать реферат на одну из тем:
 1. Физиологические методы оценки уровня стресса.
 2. Психологические методы оценки уровня стресса.
 3. Методы оптимизации психического состояния человека
- 2). Выбрать и подготовить упражнения для тренинга на стрессоустойчивость в выбранной студентом технике
- 3). Подготовить набор методик для диагностики стрессоустойчивости и типа стрессового реагирования.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

5 семестр

- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
---------------	--	--	--------------------------	--------------------------------------

1.	Понятие стресса. Понятие психической устойчивости. Теории стресса. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса	Опрос	10	<p>Основные качества устного ответа подлежащего оценке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильность ответа по содержанию; - полнота и глубина ответа; - сознательность ответа; - логика изложения материала; - рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи; - своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе; - использование дополнительного материала; - рациональность использования времени, отведенного на задание. <p>7-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием психологической терминологии</p> <p>4-7 баллов- студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием психологической терминологии.</p> <p>1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Формы проявления, механизмы, признаки стресса.	Опрос(контрольный срез)	10	<p>Основные качества устного ответа подлежащего оценке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильность ответа по содержанию; - полнота и глубина ответа; - сознательность ответа; - логика изложения материала; - рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи; - своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе; - использование дополнительного материала; - рациональность использования времени, отведенного на задание. <p>7-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием психологической терминологии</p> <p>4-6 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием психологической терминологии.</p> <p>1-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование	15	Тест состоит из 15 вопросов, за каждый правильный ответ начисляется по 1 баллу. Тест можно пересдать.

3.	Психология поведения человека в стрессовых ситуациях. Копинг-стратегии.	Опрос	10	<p>Основные качества устного ответа подлежащего оценке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильность ответа по содержанию; - полнота и глубина ответа; - сознательность ответа; - логика изложения материала; - рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи; - своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе; - использование дополнительного материала; - рациональность использования времени, отведенного на задание. <p>7-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием психологической терминологии</p> <p>4-7 баллов- студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием психологической терминологии.</p> <p>1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Методы оценки стрессоустойчивости и оптимизации психического состояния	Опрос(контрольный срез)	10	<p>Основные качества устного ответа подлежащего оценке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильность ответа по содержанию; - полнота и глубина ответа; - сознательность ответа; - логика изложения материала; - рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи; - своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе; - использование дополнительного материала; - рациональность использования времени, отведенного на задание. <p>7-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием психологической терминологии</p> <p>4-7 баллов- студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием психологической терминологии.</p> <p>1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Тестирование	15	Тест состоит из 15 вопросов, за каждый правильный ответ начисляется по 1 баллу. Тест можно пересдать.

5.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Ответ на экзамене	30	25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично». 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» Менее 10 баллов - неудовлетворительно
7.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Понятие стресса. Понятие психической устойчивости. Теории стресса. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса

1. История возникновения учения о стрессе.
2. Характеристика основных предпосылок и условий возникновения стресса.
3. Действие стрессора на организм.
4. Роль нервной системы в развитии стресса.
5. Эустресс и дистресс.

Тема 2. Формы проявления, механизмы, признаки стресса.

1. Признаки выраженности дистресса.
2. Основные физиологические механизмы, реализующие реакции организма на стресс.
3. Основные стадии протекания стресса и наиболее важные клинические проявления различных стадий стресса.
4. Причины стрессового напряжения.
5. Субъективные признаки стрессового напряжения.

Тема 3. Психология поведения человека в стрессовых ситуациях. Копинг-стратегии.

1. Понятия риска, стрессовой ситуации, экстремальной ситуации, экстремального состояния.

2. Психологический тип личности и его поведение в экстремальных ситуациях.
3. Воздействие опасности на психическую деятельность.
4. Проблемы прогнозирования поведения в стрессовых ситуациях.
5. Принятие решений в стрессовых ситуациях.
6. Проявления психологической устойчивости в обыденной жизни и профессиональной деятельности

Тема 4. Методы оценки стрессоустойчивости и оптимизации психического состояния

1. Особенности дыхательных техник.
2. Аутогенная тренировка, приёмы и способы.
3. Мышечная релаксация и её особенности.
4. Визуализация и медитация.
5. Методы диагностики стрессоустойчивости.

Тестирование

Тема 2. Формы проявления, механизмы, признаки стресса.

1. Стресс начинается со стадии
 - (?)адаптации;
 - (!) тревоги;
 - (?)резистентности;
 - (?)истощения.
- 2.. Наиболее важную роль в формировании ответных

реакций организма во время стресса играют железы

- (?)щитовидная железа;
 - (?)поджелудочная железа;
 - (!) надпочечники;
3. Способствует переходу стресса в дистресс
 - (?)положительный эмоциональный фон;
 - (?)наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
 - (?)опыт решения подобных проблем в прошлом;
 - (!) негативный прогноз на будущее.
 4. Способствует переходу стресса в эустресс
 - (?)чрезмерная сила стресса;
 - (?)большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - (!)одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
 - (?)недостаток нужной информации.
 5. У биологического и психологического стресса общее
 - (!)участие гормонов надпочечников;
 - (?)преимущественное влияние на социальный статус человека;
 - (?) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;

Тема 4. Методы оценки стрессоустойчивости и оптимизации психического состояния

1. Стресс начинается со стадии
 - (?)адаптации;
 - (!) тревоги;
 - (?)резистентности;
 - (?)истощения.

2.. Наиболее важную роль в формировании ответных

реакций организма во время стресса играют железы

- (?)щитовидная железа;
- (?)поджелудочная железа;
- (!) надпочечники;

3. Способствует переходу стресса в дистресс

- (?)положительный эмоциональный фон;
- (?)наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- (?)опыт решения подобных проблем в прошлом;
- (!) негативный прогноз на будущее.

4. Способствует переходу стресса в эустресс

- (?)чрезмерная сила стресса;
- (?)большая продолжительность стрессорного воздействия;
- (!)одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- (?)недостаток нужной информации

5. У биологического и психологического стресса общее

- (?)участие гормонов надпочечников;
- (?)преимущественное влияние на социальный статус человека;
- (!) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;

6. Примером «психологического» стресса является

- (?)воспалительная реакция после ожога;
- (?)болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- (!)повышение артериального давления после семейной ссоры;
- (?)травма, связанная с падением.

7.К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания ?

- (?)к поведенческой;
- (?)к эмоциональной;
- (!) к интеллектуальной;
- (?)к физиологической.

8. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- (?)к поведенческой;
- (?)к эмоциональной;
- (!) к интеллектуальной;
- (?)к физиологической.

9. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к

- (!) изменению общего эмоционального фона;
- (?)выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- (?)изменениям в характере;
- (?)невротическим состояниям.

10. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса

- (?)мысли;
- (?)действия;
- (?)чувства;
- (!)последствия.

11.Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии

- (?)тревоги;
- (?)адаптации;
- (!)истощения;
- (?)на любой из перечисленных.

12.Наиболее вреден для организма человека (при прочих

равных особенностях) следующий характер стресса

- (?)слабый и короткий;
- (?)слабый и длительный;
- (!)сильный и короткий.

13. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие факторы:

- (!) события первых лет жизни;
- (?)уровень самооценки;
- (?)характер человека;
- (?)направленность психики;

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

- (?)тип высшей нервной деятельности;
- (?)родительские сценарии;
- (?)условия труда;
- (!) прогноз будущего.

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

- (?)ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- (?)общественный статус;
- (?)условия труда;
- (!) установки и ценности человека.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ПК-3, ПК-4)

1. Понятие психологической устойчивости.
2. Основные пути выработки психологической устойчивости.
3. Способы противостоять психологическому воздействию со стороны окружающей среды.
4. Проблема состояния, поведения и деятельности людей в стрессовых ситуациях.
5. Определение стресса в исследованиях отечественных и зарубежных исследователей.
6. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье).
7. Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека. Особенности информационного и эмоционального стресса. Понятие эустресса и дистресса.

Типовые задания для экзамена (ПК-3, ПК-4)

1. Ретроспективный анализ представлений о стрессе в истории психологической науки
2. Сравнительный анализ биологического и психологического стресса: характеристики, примеры.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-3	<p>Демонстрирует высокий уровень знаний стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, группе, организации, работнику как субъекту труда (коллективному субъекту труда), психологические основы работы психолога в организации, ее специфику с различными категориями проблем. Демонстрирует умение анализировать положения психологических теорий и концепций личности, малых и больших групп, организаций, поведения человека в составе различных групп, психологических причин и механизмов возникновения и развития различных конфликтов (семейных, организационных и других)</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать на основе анализа и применять стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи индивиду, группе, организации, работнику как субъекту труда (коллективному субъекту труда) адекватно целям профессиональной деятельности психолога; - решать типичные психологические и социально-психологические задачи на основе знания о соответствующих психологических технологиях, воспроизведения стандартных алгоритмов решения, традиционных методов и технологий психологии; <p>владение навыками составления консультативных, развивающих, реабилитационных и психокоррекционных программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционными методами и технологиями психологического сопровождения и оказания психологической помощи при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога <p>Ответ построен логично, материал излагается четко, ясно, хорошим языком, аргументировано</p>
	ПК-4	<p>Демонстрирует высокий уровень категориального аппарата, методологических принципов; психологических закономерностей и механизмов функционирования и развития психики, роль наследственных и средовых факторов в индивидуальных различиях на уровнях индивида, личности и индивидуальности, особенности развития человека в социально-психологическом, возрастном, гендерном, этническом, профессиональном и других аспектах на разных этапах онтогенеза, типы аномального развития человека; закономерностей усвоения человеком социального опыта и его активного воспроизводства через формирование систем установок и ценностей, особенностей социального поведения; навыков психологического анализа литературных образов на психологический анализ внутреннего мира, прослеживает междисциплинарные связи</p> <p>Ответ построен логично, материал излагается четко, ясно, хорошим языком, аргументировано</p>

<p>«хорошо» (70 - 84 баллов)</p>	<p>ПК-3</p>	<p>Демонстрирует достаточный уровень знаний стандартных базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, группе, организации, работнику как субъекту труда (коллективному субъекту труда), психологические основы работы психолога в организации, ее специфику с различными категориями проблем.¶умение анализировать положения психологических теорий и концепций личности, малых и больших групп, организаций, поведения человека в составе различных групп, психологических причин и механизмов возникновения и развития различных конфликтов (семейных, организационных и других)¶- подбирать на основе анализа и применять стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи индивиду, группе, организации, работнику как субъекту труда (коллективному субъекту труда) адекватно целям профессиональной деятельности психолога;¶- решать типичные психологические и социально-психологические задачи на основе знания о соответствующих психологических технологиях, воспроизведения стандартных алгоритмов решения, традиционных методов и технологий психологии;¶владение навыками составления консультативных, развивающих, реабилитационных и психокоррекционных программ; ¶- традиционными методами и технологиями психологического сопровождения и оказания психологической помощи при решении типичных задач профессиональной деятельности психологаВ отдельных примерах может выделить междисциплинарные связи ¶Ответ построен логично, материал излагается хорошим языком. ¶</p>
	<p>ПК-4</p>	<p>Демонстрирует достаточный уровень категориального аппарата, методологических принципов; психологических закономерностей и механизмов функционирования и развития психики, роль наследственных и средовых факторов в индивидуальных различиях на уровнях индивида, личности и индивидуальности, особенности развития человека в социально-психологическом, возрастном, гендерном, этническом, профессиональном и других аспектах на разных этапах онтогенеза, типы аномального развития человека; закономерностей усвоения человеком социального опыта и его активного воспроизводства через формирование систем установок и ценностей, особенностей социального поведения; навыков психологического анализа литературных образов на психологический анализ внутреннего мира.¶В отдельных примерах может выделить междисциплинарные связи ¶Ответ построен логично, материал излагается хорошим языком. ¶</p>
	<p>ПК-3</p>	<p>Демонстрирует не достаточный уровень знаний организационной психологии, стандартных процедур, используемых для оказания психологической помощи индивиду, группе, организации, работнику как субъекту труда (коллективному субъекту труда), психологические основы работы психолога в организации, ее специфику с различными категориями проблем.¶Плохо анализирует типичные ситуации из практики работы психолога в организации, затрудняется дать оценку проблемным ситуациям в организации.¶Неуверенно определяет междисциплинарные связи ¶Ответ не всегда логично выстроен, материал излагается без применения научной терминологии. ¶</p>

«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-4	Демонстрирует не достаточный уровень знаний категориального аппарата, методологических принципов; психологических закономерностей и механизмов функционирования и развития психики, роль наследственных и средовых факторов в индивидуальных различиях на уровнях индивида, личности и индивидуальности, особенности развития человека в социально-психологическом, возрастном, гендерном, этническом, профессиональном и других аспектах на разных этапах онтогенеза, типы аномального развития человека; ¶ Плохо анализирует закономерности усвоения человеком социального опыта и его активного воспроизводства через формирование систем установок и ценностей, особенности социального поведения, развитие Я-концепции и идентичности личности. ¶ Неуверенно определяет междисциплинарные связи ¶ Ответ не всегда логично выстроен, материал излагается без применения научной терминологии. ¶
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-3	Демонстрирует слабый уровень знаний организационной психологии, стандартных процедур, используемых для оказания психологической помощи индивиду, группе, организации, работнику как субъекту труда (коллективному субъекту труда), психологические основы работы психолога в организации, ее специфику с различными категориями проблем. ¶ Не может анализировать социально-психологические проблемы, характерные для развития организации, затрудняется дать оценку организационным элементам и проблемам с точки зрения психологического знания ¶ Не может привести примеры из реальной практики организационной психологии. ¶ Не может выделить междисциплинарные связи ¶ Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. ¶
	ПК-4	Демонстрирует слабый уровень знаний категориального аппарата, методологических принципов; психологических закономерностей и механизмов функционирования и развития психики, роль наследственных и средовых факторов в индивидуальных различиях на уровнях индивида, личности и индивидуальности, особенности развития человека в социально-психологическом, возрастном, гендерном, этническом, профессиональном и других аспектах на разных этапах онтогенеза, типы аномального развития человека. ¶ Не может анализировать закономерности усвоения человеком социального опыта и его активного воспроизводства через формирование систем установок и ценностей, особенности социального поведения, развитие Я-концепции и идентичности личности; ¶ Не может привести примеры из реальной практики современной психологии развития ¶ Не может выделить междисциплинарные связи ¶ Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. ¶

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Мириуца Е.В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учеб. пособие : в 2 ч.. - Тамбов: Издат. дом "Державинский", 2018
2. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса : Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 299 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
3. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Психология профессионального стресса и стресс-толерантности. - Саратов: Вузовское образование, 2014. - 121 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>
4. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика. - 2022-09-26; Психология посттравматического стресса: теория и практика. - Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. - 304 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html>
5. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : Учебное пособие для вузов. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 145 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/457494>

6.2 Дополнительная литература:

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособ.. - СПб. [и др.]: Питер, 2006. - 255 с.

2. Быховец, Ю. В., Ветрова, И. И., Головей, Л. А., Дан, М. В., Дымова, Е. Н., Журавлев, А. Л., Знаков, В. В., Казымова, Н. Н., Киселева, Т. С., Крюкова, Т. Л., Махнач, А. В., Михайлова, Н. Ф., Нартова-Бочавер, С. К., Нестик, Т. А., Никитина, Д. А., Падун, М. А., Псядло, И. А., Рябова, Т. В., Сергиенко, Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание. - 2022-09-26; Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание. - Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2016. - 496 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88104.html>

6.3 Иные источники:

1. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
2. Журнал Вопросы психологии - <http://www.voppsy.ru/>
3. Портал «Гуманитарное образование» - <http://www.humanities.edu.ru/>
4. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collection.edu.ru/>
5. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное программное обеспечение:

7-Zip 9.20

ABBYY FineReader 8.0 Professional Edition

Google Chrome

IBM SPSS Statistics 21

Libre Office 3.3

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. IPR BOOKS: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>
2. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных. – URL: <https://apps.webofknowledge.com>
3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
6. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
7. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
8. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>

9. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>

10. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.