

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии и
педагогики

/Меренкова В.С./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.01 Преодоление стресса в профессиональной деятельности педагога

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Направленность (профиль): Психология профессиональной деятельности в цифровом обществе

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: психологии и педагогики

Кафедра: психологии и психофизиологии

| | очная форма | очно-заочная форма | заочная форма |
|------------------|-------------|--------------------|---------------|
| Курс | 3 | | |
| Семестр/триместр | 6 | | |

| | | | |
|------------------------------------|-------|--|--|
| Лекции | 6 | | |
| Лабораторные занятия | | | |
| Практические (семинарские) занятия | 12 | | |
| в т. ч. практическая подготовка | 2 | | |
| Форма(ы) промежуточной аттестации | Зачет | | |
| Контроль | | | |
| Иные формы работы | | | |
| Самостоятельная работа | 54 | | |

Всего часов 72

Трудоемкость: 2 зачетные единицы

Разработчик рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент

Л.Ю.Комлик

подпись

І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

формирование у обучающихся системных представлений об использовании приёмов по оптимизации психической деятельности человека, овладение способами борьбы со стрессом.

Задачи изучения дисциплины:

- знать психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов к изучению стресса,
- уметь прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при стрессе.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках вариативной части (части, формируемой участниками образовательных отношений) блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

| Код компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|--|---|---|
| ПКС-1 Способен осуществлять психологическое сопровождение профессионального развития в цифровом обществе | Знать: - теоретические и методические основы определения профессиональной пригодности, отбора и профессиональной ориентации; - основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения; - методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества в профессиональной деятельности в условиях цифровизации. | Знает: - теоретические и методические основы определения стрессовых расстройств; - методы, приемы и способы борьбы со стрессом в профессиональной деятельности в условиях цифровизации. |
| | Уметь: - применять современные психологические технологии определения профессиональной пригодности, отбора и профессиональной ориентации; - осуществлять психологическое сопровождение профессионального развития и деятельности | Умеет: - применять современные психологические технологии оптимизации психической деятельности человека; - осуществлять борьбу со стрессом |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными психологическими технологиями в области профессиональной ориентации и развитии профессиональной деятельности; - методами, приемами и способами формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества в профессиональной деятельности в условиях цифровизации. | <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными психологическими технологиями оптимизации психической деятельности человека; - методами, приемами и способами борьбы со стрессом и обеспечения условий для сотрудничества в профессиональной деятельности в условиях цифровизации. |
|--|---|--|

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ
с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)
и на самостоятельную работу обучающихся

Очная форма обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего | Аудиторные занятия | | | Сам.раб. |
|-------|---|-----------|--------------------|----------|----|-----------|
| | | | ЛК | ПЗ | ЛБ | |
| | Модуль 1. <i>Предмет, задачи психологии стресса. Стресс как адаптивная реакция человека.</i> | 24 | 2 | 4 | | 18 |
| 1. | Тема 1. Стресс и проблема адаптации. | 8 | 1 | 1 | | 6 |
| 2. | Тема 2. Причины стресса и его физиологический механизм. | 8 | 1 | 1 | | 6 |
| 3. | Тема 3. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. | 8 | | 2 | | 6 |
| | Модуль 2. <i>Психологические подходы к изучению профессионального стресса у педагогов.</i> | 20 | 2 | 2 | | 16 |
| 4. | Тема 4. Современные подходы к анализу профессионального стресса. | 10 | 1 | 1 | | 8 |
| 5. | Тема 5. Острые и хронические формы стрессовых состояний. | 10 | 1 | 1 | | 8 |
| | Модуль 3. <i>Стресс и способы борьбы с ним.</i> | 28 | 2 | 6 | | 20 |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|----------|-----------|--|-----------|
| 6. | Тема 6. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. | 9 | 1 | 2 | | 6 |
| 7. | Тема 7. Основные последствия стресса. | 11 | 1 | 2 | | 8 |
| 8. | Тема 8. Методы профилактики и коррекции стресса. | 8 | | 2 | | 6 |
| | <i>Форма отчетности - Зачет</i> | | | | | |
| | в т. ч. практическая подготовка | 2 | | | | |
| | Итого | 72 | 6 | 12 | | 54 |

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата.

Типовой вариант контрольной работы

Вариант 1.

1. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
2. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
3. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.

Примерный вариант учебно-контрольного теста

Тест к 1 разделу. Предмет, задачи психологии стресса. Стресс как адаптивная реакция человека.

1. Стресс - это _____
2. Основная идея Ганса Селье по поводу адаптации организма к разнообразным факторам _____ внешней _____ среды _____ заключалась _____ в _____
3. С _____ сердечно-сосудистой системой человека во время стресса происходит _____
4. Значение гипоталамуса в развитии стрессорных реакций заключается в _____
5. Основные _____ отличия _____ психологического стресса _____ от _____ стресса биологического _____
6. Эустресс – это _____
7. Начальный _____ стресс _____ может _____ принимать _____ форму _____ дистресса _____ в _____

случаях_____

Выберите правильный вариант ответа

8. Стресс начинается со стадии

- а) адаптации;
- б) тревоги;
- в) резистентности;
- г) истощения.

9. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы

- а) щитовидная железа;
- б) поджелудочная железа;
- в) мозговое вещество надпочечников;
- г) корковое вещество надпочечников.

10. Способствует переходу стресса в дистресс

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г) негативный прогноз на будущее.

11. Способствует переходу стресса в эустресс

- а) чрезмерная сила стресса;
- б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- г) недостаток нужной информации.

Тест к разделу 2. Психологические подходы к изучению профессионального стресса.

1. Четыре возможные формы проявления стресса_____

2. Поведенческие нарушения при стрессе проявляются в _____

Выберите правильный вариант ответа

3. Нарушение концентрации внимания относится к _____ форме проявления стресса

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

4. Головная боль относится к _____ форме проявления стресса

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

5. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к

- а) изменению общего эмоционального фона;
- б) выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в) изменениям в характере;

- г) невротическим состояниям.
6. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса
- а) мысли;
 - б) действия;
 - в) чувства;
 - г) последствия.
7. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии
- а) тревоги;
 - б) адаптации;
 - в) истощения;
 - г) на любой из перечисленных.
8. Наиболее вреден для организма человека (при прочих равных особенностях) следующий характер стресса
- а) слабый и короткий;
 - б) слабый и длительный;
 - в) сильный и короткий.
9. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие врожденные факторы / события первых лет жизни:
- а) уровень самооценки;
 - б) характер человека;
 - в) направленность психики;
 - г) характер протекания беременности у матери.
10. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:
- а) тип высшей нервной деятельности;
 - б) родительские сценарии;
 - в) условия труда;
 - г) прогноз будущего.
11. 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.
12. Люди, 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.
13. 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.

Тест к разделу 3. Стресс и способы борьбы с ним.

1. Житейскими методами снятия стресса, являются _____
2. Физиологические методы снятия стресса _____

3. Организационные методы, которые применяются в психологии труда и инженерной психологии для уменьшения уровня профессионального стресса – это _____

4. Сущность аутогенной тренировки состоит в _____

5. Уникальные особенности дыхания в плане саморегуляции и антистрессорного воздействия состоят в _____

Выберите правильный вариант ответа

6. Аутотренинг относится к _____ группе антистрессорного воздействия

- а) к физической;
- б) к физиологической;
- в) к биохимической;
- г) к психологической.

7. Алкоголь относится к _____ группе антистрессорного воздействия

- а) к физической;
- б) к физиологической;
- в) к биохимической;
- г) к психологической.

8. Биологическая обратная связь относится к

- а) к методам самопомощи;
- б) к методам, требующим участия другого человека;
- в) к техническим методам.

9. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

- а) аутогенной тренировки;
- б) медитации;
- в) визуализации;
- г) активное слушание.

Ключ к тестовому заданию

| №п/п | Правильный ответ | | | |
|------|------------------|---|---|---|
| | А | Б | В | Г |
| 1. | | * | | |
| 2. | | | | * |
| 3. | | | | * |
| 4. | | | * | |
| 5. | | | * | |
| 6. | | | | * |
| 7. | * | | | |
| 8. | | | | * |
| 9. | | | * | |
| 10. | | * | | |
| 11. | * | | | |
| 12. | * | | | |
| 13. | | | | * |
| 14. | * | | | |
| 15. | * | | | |

| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| 16. | | | | * |
| 17. | | | * | |
| 18. | * | | | |
| 19. | * | | | |

Примерная тематика рефератов

1. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
2. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
3. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
4. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
5. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
6. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека.
7. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
8. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
9. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
10. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачёта с оценкой, с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету с оценкой.

Вопросы к зачету (очная форма)

1. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
2. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
3. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
4. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
5. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.

6. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
7. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
8. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека.
9. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
10. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
11. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
12. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
13. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
14. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
15. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
16. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 07.04.2021). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.
2. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html> (дата обращения: 07.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4.2. Дополнительная литература

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (12.10.2020).
2. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учебное пособие для вузов (Гриф УМО) / Осухова, Наталия Георгиевна. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2010. - 288 с.
3. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие / Н. Биктина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. - 166 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (12.10.2020).
4. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М. : ПЕР СЭ, 2006. - 525 с. - ISBN 5-9292-0146-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338> (12.10.2020).
5. Атватер, И. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. Атватер, К. Г. Даффи. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 544 с.
6. Мони́на Г.Б., Ранна́ла Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009.
7. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – СПб.: Речь, 2010.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции // <http://www.litmir.net/bs>
9. Психология стресса и эмоционального выгорания: Учебное пособие Автор/создатель: Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Год: 2012 // <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/898/76898/59061>

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| № пп | Ссылка на информационный ресурс | Наименование разработки в электронной форме | Доступность |
|-----------------|---|--|--------------------|
| 1. | http://window.edu.ru/library/pdf2txt/898/76898/59061 | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | Свободный доступ |
| 2. | http://www.depressia.com/ | Информационный портал о депрессии | Свободный доступ |
| 3. | https://vsetesti.ru/ | Профессиональные психологические тесты. | Свободный доступ |

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

| | | | |
|---|---|--|---|
| 1 | http://www.biblioclub.ru | Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн | Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет |
| 2 | www.elibrary.ru | Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования | Свободный доступ |
| 3 | http://www.iprbookshop.ru/1184.html | ЭБС IPRbooks // Сетевое издание «www.iprbookshop.ru» | Свободный доступ |
| 4 | www.psychology.net.ru/ | Мир психологии | Свободный доступ |

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.