

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии и  
педагогике

/Меренкова В.С./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.ДВ.02.02 Стресс как основной источник психологических проблем

**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

# 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
<b>ПКС-1</b> 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"> <li>- современными психологическими технологиями в области профессиональной ориентации и развитии профессиональной деятельности;</li> <li>- методами, приемами и способами формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества в профессиональной деятельности в условиях цифровизации.</li> </ul>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными психологическими технологиями оптимизации психической деятельности человека;</li> <li>- методами, приемами и способами борьбы со стрессом и обеспечения условий для сотрудничества в профессиональной деятельности в условиях цифровизации.</li> </ul>
--	---	--

**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	
	<b>Модуль 1. Предмет, задачи психологии стресса. Стресс как адаптивная реакция человека.</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>18</b>
1.	<b>Тема 1.</b> Стресс и проблема адаптации.	8	1	1		6
2.	<b>Тема 2.</b> Причины стресса и его физиологический механизм.	8	1	1		6
3.	<b>Тема 3.</b> Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	8		2		6
	<b>Модуль 2. Психологические подходы к изучению профессионального стресса у педагогов.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>16</b>
4.	<b>Тема 4.</b> Современные подходы к анализу профессионального стресса.	10	1	1		8
5.	<b>Тема 5.</b> Острые и хронические формы стрессовых состояний.	10	1	1		8
	<b>Модуль 3. Стресс и способы борьбы с ним.</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>20</b>

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

### 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 обучения)**

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: 07.04.2020). – 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: 07.04.2020). — 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> (12.10.2019).
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> (12.10.2019).
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> (12.10.2019).
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., Раннала 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**

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

## **VI.СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	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	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
3	<a href="http://www.iprbookshop.ru/1184.html">http://www.iprbookshop.ru/1184.html</a>	ЭБС IPRbooks // Сетевое издание «www.iprbookshop.ru»	Свободный доступ
4	<a href="http://www.psychology.net.ru/">www.psychology.net.ru/</a>	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.