

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

Е.В. Суханова

« 20 » 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Психология стрессоустойчивости поведения»

Направление подготовки:

44.03.02. - «Психолого-педагогическое образование»

Направленность (профиль):

«Психология и педагогика дошкольного возраста»

Квалификация выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная, заочная

Год набора: 2025

Разработчик рабочей программы:

«Кафедра теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

Воронеж 2024

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры (наименование)
протокол № 4
от «14» 06 2024 г.

И.о. заведующего кафедрой
И.В. Рубцова
Руководитель ОПОП ВО
Н.Ю. Зыкова

СОГЛАСОВАНО
на заседании учебно-методического совета
протокол № 5
от «12» 06 2024 г.

Начальник учебного отдела
В.Б. Маркина
Заведующая библиотекой
А.В. Утицких

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология стрессоустойчивости поведения» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (приказ № 122 Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.02.2018г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 15.03.2018 г.) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Зыкова Н.Ю., – к.псх.н., доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

Рецензенты:

Куликова Т.А., доцент кафедры «ГДРиИЯ» ФГБОУ ВО «ВГАС», к.п.н., доцент

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	7
5. Фонд оценочных средств	9
6. Перечень основной и дополнительной литературы	20
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	21
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	21
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	21

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: **УК-2; УК-6; ПК-1; ПК-2**

Универсальные компетенции:

УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Профессиональные компетенции

ПК-2 Способен осуществлять оценку и мониторинг уровня развития и особенностей всех субъектов образовательной деятельности

ПК-1 Способен осуществлять коррекционно-развивающую работу со всеми субъектами образовательной деятельности

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
- принципы и методы планирования; - принципы определения путей решения задач с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2
- основные приемы и закономерности управления временем, организации собственной деятельности в соответствии с траекторией саморазвития, принципы образования	УК-6
- закономерности и принципы осуществления коррекционно-развивающей работы в образовательной сфере; -методы, технологии и приемы осуществления коррекционно-развивающей работы в образовательной сфере - критерии эффективности коррекционно-развивающей работы в образовательной сфере	ПК-1
- принципы и способы оценки и мониторинга уровня развития и особенностей всех субъектов образовательной деятельности	ПК-2
Умения:	
- осуществлять оценку ресурсов и ограничений; - планировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленных целей; - определять ожидаемые результаты решения задач, осуществлять прогнозирование действий	УК-2
Управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6
- разрабатывать программы коррекционно-развивающей работы; - выбирать и реализовывать различные формы, технологии и приемы коррекционно-развивающей работы; - определять эффективность и оценивать результат коррекционно-развивающей работы; - организовывать сотрудничество и командную работы специалистов в ходе осуществления коррекционно-развивающей работы	ПК-1

- разрабатывать программы оценки и мониторинга уровня развития и особенностей всех субъектов образовательной деятельности; - определять критерии и показатели оценки и мониторинга уровня развития и особенностей всех субъектов образовательной деятельности	ПК-2
Навык и/или опыт деятельности:	
- определения круга задач в рамках поставленной цели и выбора оптимальных способов их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;	УК-2
- таймменеджмента и самоорганизации, целеполагания и планирования траектории профессионально-личностного развития, коучинга.	УК-6
осуществления коррекционно-развивающей работы со всеми субъектами образовательной деятельности	ПК-1
- осуществления оценки и мониторинга уровня развития и особенностей всех субъектов образовательной деятельности	ПК-2

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Психология стрессоустойчивости поведения» относится к обязательной части Блока 1, к части, формируемой участниками образовательных отношений «Б1.В.ДВ.05.01». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре по очной и заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Дневное обучение	Заочное обучение
		Семестры	Семестры
		8	5
Контактная работа преподавателя с обучающимися:		30	10
В том числе:			
Лекции (Л)		10	4
Лабораторные занятия (ЛЗ)		6	-
Практические занятия (ПЗ)		14	6
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет
Самостоятельная работа студента (СРС)		38	89
Контроль (К)		4	9
Всего часов (семестр)		72	108
Зачетные единицы (семестр)		2	3
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	72	108
	Всего зачетных единиц:	2	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт- роль
(8 семестр)						
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	2		2	6	4
2	Динамика протекания стресса	2		2	8	
3	Стрессоустойчивость и факторы ее формирования	2	2	2	8	
4	Методы оптимизации уровня стресса	2	2	4	8	
5	Профилактика профессионального стресса	2	2	4	8	
Всего часов по видам занятий		10	6	14	38	4
ИТОГО часов		72				

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Стресс как биологическая и психологическая категория	<p>Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Биохимические и физиологические проявления стресса. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору. Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.</p> <p>Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные.</p> <p>Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе.</p> <p>Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Подходы к прогнозированию стресса.</p>	<p>1. Опрос.</p> <p>2. Наличие конспектов, записей.</p> <p>3. Реферат.</p> <p>4. Тестирование.</p>

2.	Динамика протекания стресса	<p>Общие закономерности развития стресса. Субъективные и объективные причины стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу). Конфликты как источник стрессов. Заниженная самооценка как источник стрессов. Фрустрации как источник стрессов. Постоянный цейтнот как источник стресса.</p>	<p>1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Тестирование.</p>
3.	Стрессоустойчивость и факторы ее формирования	<p>Сущность и характеристика стрессоустойчивости. Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы.</p> <p>Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром</p> <p>Проблема оценки стрессоустойчивости человека. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу).</p> <p>Копинг-стратегии. Формирование копинг-стратегий</p>	<p>1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Тестирование</p>
4.	Методы оптимизации уровня стресса	<p>Общеоздоровляющие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.</p> <p>Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса; религия как способ борьбы со стрессами.</p> <p>Нейтрализация стресса при помощи</p>	<p>1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Тестирование</p>

		психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз. Совершенствование коммуникативных навыков. Формирование уверенного поведения. Обучение навыкам эффективного целеполагания. Освоение приемов тайм-менеджмента.	
5	Профилактика профессионального стресса	Общие закономерности профессиональных стрессов. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности. Оценка уровня эмоционального выгорания в помогающих профессиях. Профилактика синдрома эмоционального выгорания	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Тестирование

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
	01.001 Профессиональный стандарт «Педагог	Знает – принципы и методы планирования;

УК-2	<p>(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»</p> <p>01.002 Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»</p> <p>01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>05.005 Профессиональный стандарт «Инструктор-методист»</p>	<p>-принципы определения путей решения задач с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений,</p> <p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять оценку ресурсов и ограничений; - планировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленных целей; - определять ожидаемые результаты решения задач, осуществлять прогнозирование действий. <p>Владеет навыками</p> <ul style="list-style-type: none"> - определения круга задач в рамках поставленной цели и выбора оптимальных способов их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК-6	<p>01.001 Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»</p> <p>01.002 Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»</p> <p>01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>05.005 Профессиональный стандарт «Инструктор-методист»</p>	<p>Знает</p> <p>основные приемы и закономерности управления временем, организации собственной деятельности в соответствии с траекторией саморазвития, принципы образования</p> <p>Умеет</p> <p>управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>Владеет</p> <p>навыками таймменеджмента и самоорганизации, целеполагания и планирования траектории профессионально-личностного развития, коучинга</p>
ПК-1	<p>01.001 - Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель).</p> <p>01.002 Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности и принципы осуществления коррекционно-развивающей работы в образовательной сфере; -методы, технологии и приемы осуществления коррекционно-развивающей работы в образовательной сфере - критерии эффективности коррекционно-развивающей работы в образовательной сфере <p>Умеет:</p>

	образования)» 01.003 - Педагог дополнительного образования детей и взрослых. 05.005 - Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	- разрабатывать программы коррекционно-развивающей работы; - выбирать и реализовывать различные формы, технологии и приемы коррекционно-развивающей работы; - определять эффективность и оценивать результат коррекционно-развивающей работы; - организовывать сотрудничество и командную работы специалистов в ходе осуществления коррекционно-развивающей работы Владеет навыками: - осуществления коррекционно-развивающей работы со всеми субъектами образовательной деятельности
ПК-2	01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель). 01.002 Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» 01.003 – Педагог дополнительного образования детей и взрослых. 05.005 – Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	Знает: - принципы и способы оценки и мониторинга уровня развития и особенностей всех субъектов образовательной деятельности Умеет: - разрабатывать программы оценки и мониторинга уровня развития и особенностей всех субъектов образовательной деятельности; - определять критерии и показатели оценки и мониторинга уровня развития и особенностей всех субъектов образовательной деятельности Владеет навыками: - осуществления оценки и мониторинга уровня развития и особенностей всех субъектов образовательной деятельности

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Примерные темы устных, письменных опросов

1. Проблема стресса в жизни современного общества.
2. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
3. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
4. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
5. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.

6. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
7. Классическая концепция стресса Г. Селье.
8. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
9. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
10. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
11. Комплексный подход к анализу проявлений стресса.
12. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик изучения стресса и стрессоустойчивости.
13. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
14. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса.
15. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).
16. Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла)
17. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
18. Регуляторный подход к изучению стресса.
19. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
20. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности.
21. Стресс и состояния психической напряженности.
22. Основные психологические составляющие переживания хронического стресса.
23. Изменения в поведении при длительном переживании стресса.
24. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека.
25. Синдром профессионального выгорания.
26. Проблема управления стрессом.
27. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Примерные тестовые задания

1. Начало научного подхода к исследованию стресса в психологии было положено работами такого исследователя, как:

- а) Г.Селье
- б) К.Изард
- в) Н.Д. Левитов

- 2 Первым разграничил физиологическое и психологическое понимание стресса известный психолог...
- а) Г.Селье
 - б) Р.Лазарус
 - в) М.Борневассер
- 3 Главной причиной стресса в теории Р.Лазаруса является несоответствие у человека
- а) оценок личных возможностей и требований ситуации
 - б) самооценки и ожидаемой оценки
 - в) внешней оценки и самооценки
- 4 Перегрузка в интеллектуальной сфере является причиной стресса
- а) эмоционального
 - б) когнитивного
 - в) коммуникативного
- 5 Положительную мотивирующую активность вызывает
- а) дистресс
 - б) эустресс
 - в) аутостресс
- 6 Психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда, называется
- а) профессиональный стресс
 - б) организационный стресс
 - в) информационный стресс
- 7 Сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие называется...
- а) стресс-фактор
 - б) синдром стресса
 - в) источник стресса
- 8 Набор симптомов, указывающих на умственное и физическое истощение человека, причиной которого является хроническое переутомление, называется...
- а) синдром сниженной работоспособности
 - б) тайм-синдром
 - в) симптом эмоционального выгорания
- 9 Общий адаптационный синдром (по Г.Селье) состоит из:
- а) 2 фаз
 - б) 3 фаз
 - в) 4 – фаз
- 10 Заключительной стадией стресса, по Г.Селье, является
- а) стабилизация
 - б) напряжение
 - в) истощение
- 11 В социальных профессиях реже подвержены выгоранию те специалисты, которые имеют

- а) обширные профессиональные знания
- б) внутреннюю мотивацию деятельности
- в) высокую потребность в общении

12 Первыми на активную и созидательную природу личности и ее активное стремление к поиску и разрешению трудных проблем обратили внимание представители направления

- а) гуманистической психологии
- б) гештальтпсихологии
- в) когнитивной психологии

13 Проблема исследования способов выхода человека из стрессовой ситуации в западной литературе нашла отражение в понятии

- а) копинг-стресс
- б) копинг-поведение
- в) копинг-стратегии

14 К активным стратегиям преодоления стресса относится:

- а) избегание стрессовых ситуаций
- б) тщательный анализ возможных вариантов решения трудной ситуации
- в) уход от стрессовых ситуаций

15 Изменение собственного состояния и установок в отношении стрессовой ситуации представляет собой:

- а) проблемно-ориентированное преодоление
- б) личностно-ориентированное преодоление
- в) социально-ориентированное преодоление

16 Как называется эволюционная реакция быстрого реагирования на опасность?

- а) бей или лежи
- б) бей или беги
- в) беги или бери

17 Кризис «пересадки корней» – это:

- а) угроза целям или системе ценностей человека
- б) переход человека в иную культурную, информационную, коммуникативную среду
- в) утрата близкого человека

18 С какой стадии начинается стресс?

- а) со стадии адаптации;
- б) со стадии тревоги;
- в) со стадии истощения.

19 Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) долгая продолжительность стрессорного воздействия, которая приводит к истощению адаптационного ресурса;
- в) положительный прогноз на будущее.

20 Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?

- а) чрезмерная сила стресса;
- б) большая продолжительность стрессорного воздействия;

в) одобрение действий человека со стороны окружающих людей;

21 Частный случай психологического стресса, появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях конфликтных ситуаций — это стресс:

- а) эмоциональный
- б) когнитивный
- в) информационный

22 Тормозное состояние в коре головного мозга, биологически необходимое для предотвращения истощения организма — это начальные признаки:

- а) утомления
- б) возбуждения
- в) напряжения

23 Теория функциональных систем была предложена:

- а) П.К. Анохиным
- б) В.М.Бехтеревым
- в) И.П.Павловым

24 Склонность индивида к переживанию тревоги — это:

- а) тревожность
- б) испуг
- в) депрессия

25 К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- а) поведенческой;
- б) эмоциональной;
- в) физиологической

Критерии оценки:

«5» баллов – 22-25 правильных ответов

«4» балла – 19-21 правильных ответов

«3» балла – 16-18 правильных ответов

«2» балла – 15 и меньше правильных ответов

Примерные темы рефератов

1. Профессиональный стресс в управленческой деятельности
2. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала
3. Управление стрессом в профессиональной деятельности
4. Современные технологии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности
5. Личностные деформации стрессового типа
6. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
7. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях
8. Психологические технологии управления стрессом в организации
9. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний
10. Гендерные / возрастные особенности совладающего поведения.
11. Отечественные и зарубежные концепции стресса.
12. Чрезвычайные обстоятельства и их влияние на стресс.
13. Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор.

14. Психодиагностика стресса.
15. Типы стресса.
16. Синдром профессионального выгорания как дезадаптационный феномен.
18. Предотвращение и психокоррекция стрессовых расстройств.
19. Классическая концепция стресса Г. Селье.
20. Теория Р. Лазаруса.
21. Внутренние установки и внешние ситуации как стрессоры.
22. Эндогенные и экзогенные факторы стресса.
23. Учение А.А. Ухтомского о доминанте как психофизиологической основе стресса.
24. Посттравматический стресс.
25. Типология стрессовых расстройств.
26. Сила воли и саморегуляция как антистрессовый фактор.
27. Воспитание внимательности, силы воли и самоконтроля в работах Н.М. Пейсахова.
28. Интерес как антитеза стрессу и основа целеполагания. Значение ответственности личности в жизненной перспективе.

Критерии оценки:

«5» баллов – выставляется студенту, который отражает теоретические положения и методические аспекты, вырабатывает необходимые приемы анализа и обобщения теоретических положений и информационных источников, тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла – выставляется студенту, который достаточно высоко осветил научно-теоретическую проблему, тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла – выставляется студенту за недостаточную точность и ясность языка, логическую последовательность и аргументированность, в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла – выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения, тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

Требования к написанию реферата:

Структура реферата содержит следующие разделы:

Титульный лист должен быть оформлен в соответствие с правилами.

В оглавлении (содержании) последовательно перечисляются заголовки глав (разделов), параграфов (подразделов) глав, указываются номера страниц, на которых они помещены.

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть состоит из введения, двух (более) глав, подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Заключение (выводы) – обобщение основных вопросов и аргументирование выводов по теме реферата (1-2 страницы).

В список литературы включают все использованные источники книг, статей, методических пособий и пр. в алфавитном порядке, и строиться на основе анализа 5-10 источников. В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы.

Требования к оформлению реферата.

Реферат выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию реферата

Реферат выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы. Написание реферата начинается с определения темы, которая выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) реферата.

Реферат строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы.

Если в тексте реферата есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

В конце реферата помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации

(Зачет)

1. Проблема стресса в жизни современного общества.
2. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
3. Стресс и адаптация.
4. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
4. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
5. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
6. Классическая концепция стресса Г. Селье.

7. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
8. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.
9. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
10. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
11. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
12. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
13. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
14. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
15. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
16. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.
17. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии.
18. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
19. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
20. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
21. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений..
22. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
23. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса.
24. Синдром выгорания. Его профилактика.
25. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.
26. Посттравматический стресс.
27. Проблема управления стрессом.
28. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стрессменеджмента.
29. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы.
30. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
31. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
32. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
33. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник.

34. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
35. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
36. Стрессменеджмент

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

зачтено/ не зачтено	Оценка	Критерии
зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

Не зачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.
------------	-----------------------	---

Итоговая оценка по дисциплине «Психология стрессоустойчивости поведения» формируется на основе: посещения занятий; активного участия на практических занятиях; правильного оформления и защиты реферата; выполнения заданий по СР; набранных баллов по тестовым заданиям

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

- 1 Кузнецова, Е.В. Психология стресса и эмоционального выгорания : учебное пособие для студентов факультета психологии / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. – Куйбышев, 2012 – 96 с.
2. Полякова, О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова ; под ред. А.С. Батуева. – СПб. : Речь, 2008 – 144 с.
3. Психодиагностика стресса : практикум / сост.: Р.В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина ; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань : КНИТУ, 2012 – 212 с.
4. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2012 – 256 с.

Дополнительная литература:

1. Апчел, В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб. : Питер, 1999 – 86 с.
2. Баранов, А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога / А.А. Баранов. – Ижевск, 1997 – 108 с.
3. Бодров, В.А. Информационный стресс : учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М. : Пер СЭ, 2000 – 352 с.
4. Белашева, И.В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова. – Ставрополь: СКФУ, 2017 – 104 с.
5. Водопьянова, Н.Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н.Е. Водопьянова. – М. : Юрайт, 2018 – 283 с.
6. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017
7. Моница, Г.Б. Тренинг «ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009 – 250 с.
8. Овчинников, Б.В. Профессиональный стресс и здоровье / Б.В. Овчинников, А.И. Колчев // Психология профессионального здоровья : учебное пособие / под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006 – 480 с.
9. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М. : Юрайт, 2018 – 299 с.
10. Полякова, О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова ; под ред. А.С. Батуева. – СПб. : Речь, 2008 – 144 с.

11. Психодиагностика стресса : практикум / сост.: Р.В Куприянов, Ю.М. Кузьмина ; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань : КНИТУ, 2012 – 212 с.
21. Рейнуотер, Д. Это в ваших силах. как стать собственным психотерапевтом / Д. Рейнуотер. – М. : Прогресс, 1992 – 240 с.
22. Рудаков, А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте : монография / А.Л. Рудаков. – Красноярск, 2011 – 190 с.
23. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; общ. ред. Е.М. Крепса ; предисл. Ю. М. Саарма ; пер. с англ.: А.Н.Лука, И.С. Хорола. – М. : Прогресс, 1982 – 126 с.
24. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие / Е. М. Семенова. – 3-е изд. – М. : Психотерапия, 2006 – 256 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГАС) w.w.w. vgifk.ru
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
6. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) Многофункциональная информационно-поисковая система Российской академии образования <http://elib.gnpbu.ru/>
7. Российский научный фонд (РНФ) <http://rscf.ru/ru>
8. БД ИНИОН РАН http://inion.ru/resources/bazy_dannykh-inion-ran/
9. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>
10. Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки (ГПИБ) России <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib>
11. Библиотека учебной и научной литературы <http://sbiblio.com/>
12. Научная электронная библиотека (НЭБ) «ELIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
13. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
14. Научный портал <http://www.teoriya.ru;>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГАС, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитория № 202, 211, 303. 304. 401, 402а 25-120 посадочных мест

Оборудование: доска, телевизор, видеомаягнитофон, DVD – player, экран, цифровая видео-камера, компьютер, мультимедийный проектор, презентации к лекциям.

Использование инвентаря и оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для **слабослышащих студентов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- для **слабовидящих студентов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);

- для **студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все выше указанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины
(заполняется вручную)

[illegible]