

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал  
Факультет государственного и муниципального управления  
Кафедра психологии

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры психологии.

Протокол № 1 от 02.09.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.22 Психология стресса**

*(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)*  
по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности

---

*(код, наименование направления подготовки (специальности))*

*Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности*

---

*(направленность(и) (профиль (и)/специализация(и))*

*Психолог*

---

*(квалификация)*

*очная*

---

*(форма(ы) обучения)*

Год набора - 2020

Волгоград, 2020 г

**Автор(ы)-составитель(и):**

Старший преподаватель кафедры психологии

Панкратова Е.В.

Зав. кафедрой психологии

Зиновьева Д.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины ( дисциплины (модуля)) в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание и структура дисциплины ( дисциплины (модуля)) .....	7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) .....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (дисциплины (модуля)) .....	21
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (дисциплине (модулю)) .....	22
6.1. Основная литература .....	22
6.2. Дополнительная литература .....	22
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы .....	22
6.4. Нормативные правовые документы .....	22
6.5. Интернет-ресурсы .....	22
6.6. Иные источники.....	
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	23

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.

1.1. Дисциплина Б1.Б.22 «Психология стресса» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС – 7	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-7.3	Разрабатывать индивидуальные и групповые программы оказания психологической помощи клиентам. Обобщение информации о рисках и формирование прогноза возможного неблагоприятия в состоянии и динамике психологического здоровья населения проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании
ОПК ОС - 3	Способность использовать знания и способы разрешения проблемных ситуаций, полученные применительно к одним предметным областям психологии, в других её областях (способность к отдалённому переносу знаний)»	ОПК ОС- 3.3	Способность применять методы психологической саморегуляции, психопрофилактики и управления стрессом

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Обобщённая трудовая функция: решение комплексных задач психологического обеспечения управленческой, служебной деятельности личного состава и подразделений в сфере правоохранительной деятельности, обороны, безопасности личности, общества и государства, организационной и бизнес-сферах, а также в сфере образования, социальной помощи, организации работы психологических служб, предоставляющих услуги физическим лицам и организациям, и психологического образования (результаты форсайт-анализа, утв. протоколом кафедры психологии №12 от 28.04.2017 г.).	ОПК ОС – 3.3	На уровне знаний: - знает основные теоретические подходы в изучении стресса; - знает современные технологии управления стрессами; - знает систематизацию приемов и средств психопрофилактики и коррекции стресса.
		На уровне умений: - умеет применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;.
		На уровне навыков: - владеет навыками стресс-менеджмента, применимых как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям (клиентам).

-	УК ОС – 7.3	<p>На уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные теоретические подходы в изучении стресса;</li> <li>- понятийный аппарат в области психологических исследований стресса;</li> </ul>
		<p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции;</li> <li>- умеет реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом.</li> </ul>
		<p>На уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет навыками оценки эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом;</li> <li>- анализирует условия и факторы, способствующие развитию стресса;</li> <li>- выявляет системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях.</li> </ul>

## **Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психология стресса» входит в базовую часть общепрофессиональной подготовки профессионального цикла Б1 Б.22. По очной форме обучения дисциплина осваивается в 3 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 3 ЗЕ (108 часов).

Для эффективного усвоения курса студенты должны освоить представление о сущности психики и ее структуре, в том числе о физиологических основах функционирования психики Б1.Б.12 - Анатомия и физиология центральной нервной системы; Б1.Б.13 - Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем; а также о базовых целях и задачах работы психолога («Введение в профессию»), об основных закономерностях формирования, развития и функционирования личности («Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Дифференциальная психология»), о психологическом консультировании и коррекции («Основы психологического консультирования»), о функционировании человека в различных условиях и ситуациях («Психология труда, инженерная психология и эргономика», «Психология безопасности»). Служит основанием: Б1.В.ОД.4 - Основы психосоматики.

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 36 часов и на самостоятельную работу обучающихся – 72 часа.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

## 2. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Очная форма обучения</b>								
<b>Тема 1</b>	Стресс и проблема адаптации.	12	2		2		8	О,Р,ПР
<b>Тема 2</b>	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	18	4		2		12	О, Р,ПР
<b>Тема 3</b>	Поведенческие модели изучения стресса	16	2		2		12	О, Т
<b>Тема 4</b>	Современные психологические подходы к изучению стресса.	22	4		4		14	О, Р,ПР
<b>Тема 5</b>	Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.	18	4		2		12	О,Р,ПР
<b>Тема 6</b>	Методы профилактики и коррекции стресса	22	4		4		14	О, Т
Промежуточная аттестация								
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	<b>20</b>		<b>16</b>		<b>72</b>	<b>2 ЗЕ</b>

*Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), проектная работа (ПР).*

### Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Стресс и проблема адаптации.**

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

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

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения.

Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации.

Различие понятий «эустресс» и «дистресс». Значение теории Г. Селье в развитии психологических концепций изучения стресса.

### **Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса.**

Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности. Комплексный подход к анализу проявлений стресса

Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса.

### **Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса.**

Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий личность-среда. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.

Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С.Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.

Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

### **Тема 5. Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.**

Современные технологии управления стрессами стресс-менеджмент - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.

Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

### **Тема 6. Методы профилактики и коррекции стресса.**

Основные подходы к борьбе со стрессом объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Примеры методов устранения причин развития стресса - объектная парадигма (режимы труда и отдыха, тайм-менеджмент, формирование условий для здорового образа жизни и др.).

Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка



эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

На самостоятельную работу студентов по дисциплине Б1.Б.22 «Психология стресса» выносятся следующие темы:

№	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Очная форма
1	2	3	4
1.	Стресс и проблема адаптации.	Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.	О,Р, ПР
2.	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	Понятие общего адаптационного синдрома Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.	О,Р, ПР
3.	Поведенческие модели изучения стресса.	Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса	О,Т, ПР
4.	Современные психологические подходы к изучению стресса.	Экологический подход, Витаминная модель психического здоровья П. Варра, Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса, Трансактная модель стресса Т. Кокса, Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А. Леонова)	О, Р, ПР
5.	Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.	Современные технологии стресс-менеджмента на основе взаимосвязи диагностической и профилактической направленности работы. Особенности диагностики профессионального стресса. Типы диагностических задач. Основные принципы подбора методических средств. Экспертно-диагностические системы.	О, Р, ПР

6.	Методы профилактики и коррекции стресса.	<p>Основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления стрессом.</p> <p>Индивидуальные и групповые методы работы.</p> <p>Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств.</p>	О, Т, ПР

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

##### 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.22 *Психология стресса* используются следующие формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- При проведении занятий лекционного типа: устный опрос.
- При проведении практических занятий: процесс работы над проектом, тестирование.
- При контроле результатов самостоятельной работы: результаты проектной работы

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов: подготовки программ социально-психологического тренинга, тестирования и устного опроса по перечню примерных вопросов из п. 4.3.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

##### 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

###### **Тема 1. Стресс и проблема адаптации.**

###### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Социально-психологически аспекты изучения стресса в экономически развитых странах.
2. Стресс и здоровье человека.
3. Понятие психического здоровья.
4. Болезни стрессовой этиологии и формы личностной дезадаптации..
5. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

###### ***Тематика рефератов***

1. Понятие о стрессе как общем адаптационном синдроме.
2. Эустресс и дистресс.
3. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.
4. Биологический, психологический и эмоциональный стресс.
5. Теоретические модели развития стресса (Гринберг, Щербатых).

###### **Проектная работа:**

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

**Структура программы:** во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В

случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

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

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.
2. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье.
3. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
4. Различие понятий «эустресс» и «дистресс».
5. Значение теории Г. Селье в развитии психологических концепций изучения стресса.

### ***Тематика рефератов:***

1. Психологический стресс: понятие, категориальный аппарат, основные феномены.
2. Роль когнитивной оценки угрозы в процессе развития стресса. Концепция психологического стресса Лазаруса.
3. Психологические детерминанты развития стрессовой реакции.
4. Основные субсиндромы проявлений стресса

### ***Проектная работа:***

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

**Структура программы:** во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

## **Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса.**

### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Стресс и поведение человека. Различение понятий стресса и стрессора.
2. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности.
3. Комплексный подход к анализу проявлений стресса
4. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.
5. Понятия физиологического и психологического стресса.

### ***Типовые материалы тестирования:***

(Полные материалы имеются на кафедре психологии)

1. Стресс начинается со стадии:
  - а. адаптации;
  - б. тревоги;
  - в. резистентности;
  - г. истощения.
2. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы:
  - а. щитовидная железа;
  - б. поджелудочная железа;
  - в. мозговое вещество надпочечники;
  - г. корковое вещество надпочечники.
3. 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.

#### **Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса.**

##### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Экологический подход к изучению стресса.
2. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека (трансактный подход, когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса).
3. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности.
4. Регуляторный подход к изучению стресса (Д. Бродбент, А. Леонова).
5. Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

##### ***Тематика рефератов:***

1. Классификация методов нейтрализации стресса.
2. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили совладающего поведения (модель С. Хобфолла).
3. Методы оценки стрессовых состояний.
4. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.

##### ***Проектная работа:***

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

**Структура программы:** во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание

приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 5. Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Современные технологии управления стрессами.
2. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.
3. Индивидуальный профиль стресса.
4. Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.
5. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

#### ***Тематика рефератов:***

1. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
2. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
3. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
4. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

#### ***Проектная работа:***

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

**Структура программы:** во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

### **Тема 6. Методы профилактики и коррекции стресса.**

#### ***Вопросы для устного опроса:***

1. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.
2. Примеры методов устранения причин развития стресса - объектная парадигма (режимы труда и отдыха, тайм-менеджмент, формирование условий для здорового образа жизни и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

3. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.

4. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции (примеры их использования в практических условиях).

5. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

*Типовые материалы тестирования:*

**(Полные материалы имеются на кафедре психологии)**

1. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:

- а. физиологической концепции;
- б. биохимической концепции;
- в. психоаналитической концепции;
- г. когнитивной концепции;
- д. информационной концепции.

2. Основатель аутогенной тренировки:

- а. И. Шульц;
- б. У. Джеймс;
- в. А. Ромен;
- г. Э. Джекобсон.

3. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

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

#### **4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.**

**Зачет проводится в три этапа: 1 этап – разработка и проведение тренинговой программы, 2 этап – тестирование (на последнем занятии), 3 этап – устный опрос.**

##### **4.3.1. Формируемые компетенции**

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Код этапа освоения компетенции</b>	<b>Наименование этапа освоения компетенции</b>
УК ОС – 7	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-7.3	Разрабатывать индивидуальные и групповые программы оказания психологической помощи клиентам. Обобщение информации о рисках и формировании прогноза возможного неблагоприятия в состоянии и динамике психологического здоровья населения проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании
ОПК ОС - 3	Способность использовать знания и способы разрешения проблемных ситуаций, полученные применительно к одним предметным областям	ОПК ОС- 3.3	Способность применять методы психологической саморегуляции, психопрофилактики и управления стрессом

	психологии, в других её областях (способность к отдалённому переносу знаний)»		
--	---	--	--

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
<p>УК ОС -7.3</p> <p>Разрабатывать индивидуальные и групповые программы оказания психологической помощи клиентам. Обобщение информации о рисках и формирование прогноза возможного неблагоприятия в состоянии и динамике психологического здоровья населения проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании</p>	<p>Предоставляет информацию о простейших навыках саморегуляции; Реализовывает освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом.</p>	<p>Произведена оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом</p> <p>Проанализированы условия и факторы, способствующие развитию стресса; Выявлены системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях.</p>
<p>ОПК ОС-3.3</p> <p>Способность применять методы психологической саморегуляции, психопрофилактики и управления стрессом</p>	<p>Использует базовые техники психологической регуляции</p> <p>Применяет навыки стресс-менеджмента</p>	<p>Уместно применены базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; Применяет навыки стресс-менеджмента как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям (клиентам)</p>

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

(Полные материалы на кафедре психологии)

##### 1 этап. Проектная работа. Разработка и проведение программы социально-психологического тренинга

##### 2 этап. Материалы тестирования (проводится на последнем занятии):

1. 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.
2. У биологического и психологического стресса общее:
  - а. участие гормонов надпочечников;
  - б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
  - г. «размытые» временные рамки.
3. Примером «психологического» стресса является:
  - а. воспалительная реакция после ожога;
  - б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г. травма, связанная с падением.

##### 3 этап. Вопросы для устного опроса

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Особенности психологического стресса.
5. Поведенческие признаки стресса.
6. Интеллектуальные признаки стресса.
7. Физиологические признаки стресса.
8. Эмоциональные признаки стресса.



9. Объективные методы оценки уровня стресса.
10. Субъективные методы оценки уровня стресса.
11. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
12. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
13. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
14. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
15. Объективные причины возникновения психологического стресса.
16. Общие закономерности профессиональных стрессов.
17. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
18. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
19. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
20. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
21. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
22. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
23. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
24. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
25. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.

#### **Интегральная шкала оценивания**

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре над проектом, результаты текущих тестов, тест и ответы на вопросы на зачете.

Максимальное количество баллов -100.

Оценочный критерий:

Меньше 60 баллов – не зачтено.

От 60 до 100 баллов – зачтено.

<b>№</b>	<b>Оцениваемый компонент программы</b>	<b>Максимальный вес в итоговой оценке</b>
1	Опрос первый (тест)	10
2	Опрос второй (тест)	10
3	Участие в проектной работе	30
4.	Проведение программы социально-психологического тренинга	20
5	Тестирование на зачете	10
6	Устный ответ на зачете	20

#### **Оценочная шкала проектной работы**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке проектной работы во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке проектной работы является демонстрация основных теоретических положений и практических навыков в рамках осваиваемой компетенции.

При оценивании результатов проектной работы используется следующая шкала оценок:

### Оценочная пятибалльная шкала

Балл	Название оценки	Описание
5	<b>Отлично 90-100</b>	<p>Оценка соответствует оптимальной выраженности компетенции в целом, высокому уровню развития умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> <li>- предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции;</li> <li>- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;</li> <li>- способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы;</li> <li>- владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений.</li> </ul> <p>Это позволяет успешно выполнять задачи, обусловленные спецификой деятельности. Развитие компетенции может быть продолжено самостоятельно.</p>
4	<b>Хорошо 75-89</b>	<p>Оценка соответствует достаточно высокому развитию умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> <li>- предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции;</li> <li>- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;</li> <li>- способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы;</li> <li>- владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений.</li> </ul> <p>Это позволяет успешно выполнять задачи, обусловленные спецификой деятельности. Развитие компетенции может быть продолжено самостоятельно.</p>
3	<b>Удовлетворительно 60-74</b>	<p>Оценка свидетельствует о допустимом уровне умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> <li>- предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции;</li> <li>- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;</li> <li>- способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы;</li> <li>- владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений.</li> </ul> <p>Это может компенсироваться опытом конкретной деятельности. Компетенция может быть развита при помощи внешнего специального обучения.</p>

<b>2</b>	<b>Неудовлетворительно 30-59</b>	<p>Оценка свидетельствует о частичном наличии умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> <li>- предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции;</li> <li>- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;</li> <li>- способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы;</li> <li>- владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений.</li> </ul> <p>Проявляющихся не систематически либо на низком уровне. Существует возможность развить компетенцию при условии внешнего комплексного обучения.</p>
<b>1</b>	<b>Плохо 0-30</b>	<p>Оценка означает отсутствие практических умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> <li>- предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции;</li> <li>- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом;</li> <li>- способности быть ведущим в процессе тренинга и организатором групповой работы;</li> <li>- владеть тренинговыми техниками установления понимающих отношений.</li> </ul> <p>Нет личностной предрасположенности к формированию компетенции. Нецелесообразно (долго, дорого) развивать данную компетенцию до уровня её практического применения.</p>

### **Оценочная шкала тестирования**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\% ,$$

где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования;

В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста;

О – общее количество вопросов в тесте.

### **Оценочная шкала устного опроса**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проведении устного опроса является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, точное понимание того, как применять полученные знания на практике, верное описание базовых техник психологической регуляции эмоционального состояния (собственного и клиента).

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100%-90%	<p>Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предоставляет информацию о базовых навыках саморегуляции;</li> <li>- выявлены системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях;</li> <li>- верно описывает базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом;</li> </ul>
----------	---

	- логично анализирует условия и факторы, способствующие развитию стресса.
89%- 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции: - предоставляет основную информацию о простейших навыках саморегуляции; - способен выявить отдельные системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; - верно описывает большинство базовых техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - анализирует основные условия и факторы, способствующие развитию стресса.
74% - 60%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции: - предоставляет информацию о простейших навыках саморегуляции; - выявлены системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; - верно описывает одна техника психологической саморегуляции и управления стрессом; - знает некоторые условия и факторы, способствующие развитию стресса.
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции: - не предоставляет информацию о простейших навыках саморегуляции; - не выявлены системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; - неверно описывает базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - не способен анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса.

#### **Оценочная шкала проверки реферата**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке реферата во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке реферата является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100%-90%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.
89%- 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.
74% - 60%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.

#### **4.4. Методические материалы**

**Процедура** оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Регламентом о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Волгоградском филиале ФГБОУ ВО РАНХиГС и Регламентом о балльно-рейтинговой системе в Волгоградском институте управления - филиале РАНХиГС).

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Максимально значимым элементом в работе является разработка программы социально-психологического тренинга и эффективное взаимодействие с членами учебной группы, самостоятельная работа над проектом. Рекомендуется при организации самостоятельной работы и работы над проектом работать с пособием: Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. - 256 с. - (Учебное пособие). Питер. 2012

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости).

Требования к объему: не более 15 страниц. Оформление: Шрифт TimesNewRoman, 12 шрифт, 1,5 интервала, 1,5 см абзацный отступ. Оригинальность по системе Антиплагиат.ВУЗ – не менее 60 процентов.

### Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины

#### Структура времени, необходимого на изучение дисциплины

Форма изучения дисциплины	Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, %
Изучение литературы, рекомендованной в учебной программе	40
Решение задач, практических упражнений и ситуационных примеров	40
Изучение тем, выносимых на самостоятельное рассмотрение	20
Итого	100

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **6.1. Основная литература.**

1. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. - 256 с. - (Учебное пособие). Питер. 2012
2. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Саратов. - 121 с. Вузовское образование. 2014. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

### **6.2. Дополнительная литература.**

1. Чирков Ю.Г. Сказание о стрессе [Электронный ресурс]/ Чирков Ю.Г.— Электрон. текстовые данные.—447 с. М.: Академический Проект2015
2. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса [Электронный ресурс]/ Копытин А.И.— Электрон. текстовые данные.— 208 с. М.: Когито-Центр. 2014
3. Дэвид Льюис. Управление стрессом [Электронный ресурс]: как найти дополнительные 10 часов в неделю/ Дэвид Льюис— Электрон. текстовые данные.— М.— 238 с. Альпина Паблишер.2016
4. Чирков Ю.Г. Сказание о стрессе [Электронный ресурс]/ Чирков Ю.Г.— Электрон. текстовые данные.—447 с. М.: Академический Проект. 2015
5. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса [Электронный ресурс]/ Копытин А.И.— Электрон. текстовые данные.— 208 с. М.: Когито-Центр.2014
6. Дэвид Льюис.Управление стрессом [Электронный ресурс]: как найти дополнительные 10 часов в неделю/ Дэвид Льюис— Электрон. текстовые данные.— М.— 238 с. Альпина Паблишер. 2016

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

- Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. - 256 с. - (Учебное пособие).Питер. 2012.
- Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса [Электронный ресурс]/ Копытин А.И.— Электрон. текстовые данные.— 208 с. М.: Когито-Центр.2014

### **6.4. Нормативные правовые документы.**

ISO 9001:2008 Системы менеджмента качества. Требования. URL: <http://www.internet-law.ru/gosts/gost/47856/> (Открытый доступ).

### **6.5. Интернет-ресурсы.**

ЭБС IPRbooks <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>

ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>

ЭБС Лань <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html#>

## **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью;
- компьютерные классы, оснащенные современными компьютерами с выходом в Интернет.

Дисциплина должна быть поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами.

Программные средства обеспечения учебного процесса должны включать:

- операционную систему Windows;
- программы презентационной графики;
- текстовые редакторы;
- графические редакторы.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Материально-техническое обеспечение дисциплины Б1.Б.22 «Психология стресса».

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом		Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Б1.Б.22	Психология стресса	Учебная аудитория (лекционная) № 704, Учебная аудитория (для проведения практических занятий) № 507	БТМК (Бетком мультимедийная кафедра преподавателя со встроенным компьютером, микрофоны: гусиная шея, «петличка», проектор, экран), модульная мебель. (24 посадочных места, оборудованная модульной мебелью.