

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии и педагогики



/В. С. Меренкова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.05.01 ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Направленность (профиль): Психология педагогической деятельности

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Институт: психологии и педагогики

Кафедра: психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	-	4	-
Триместр	-	12,13	-

Лекции	-	4	-
Лабораторные занятия	-	-	-
Практические (семинарские) занятия	-	8	-
Консультации	-		-
Форма промежуточной аттестации	-	Зачет с оценкой – 0,2	-
Контроль	-	-	-
Самостоятельная работа	-	131,8	-

Всего часов 140

Трудоемкость: 4 зачетных единиц.

Разработчик рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент Л.Ю. Комлик

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цели 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 блока Б.1

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикатор компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-11	Знать: - дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека; - психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; - психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики, основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества.	Знает: - дидактические приемы по оптимизации психической деятельности человека; - закономерности функционирования и развития психики с позиции, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; - психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в области психологии стресса.
	Уметь: - использовать дидактические приемы при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека; - профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека; - самостоятельно разрабатывать тактику и стратегию психологического обследования пациента с последующей разработкой	Умеет: - использовать дидактические приемы по оптимизации психической деятельности человека; - профессионально воздействовать на уровень развития личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека; - самостоятельно разрабатывать тактику и стратегию психологической реабилитации посттравматического синдрома.

	способов психологической коррекции и реабилитации.	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком подбора и использования дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека; - основными приёмами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп. 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком подбора и использования дидактических приемов по оптимизации психической деятельности человека; - основными приёмами профилактики стрессовых состояний и их последствий у отдельных индивидов и групп.

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 не реализуется

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Модуль 1. Предмет, задачи психологии стресса. Стресс как адаптивная реакция человека.					
1.	Тема 1. Стресс и проблема адаптации.	21,2	2			19,2
2.	Тема 2. Причины стресса и его физиологический механизм.	23,2	2	2		19,2
3.	Тема 3. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	21,2		2		19,2
	Модуль 2. Психологические подходы к изучению профессионального стресса.					
4.	Тема 4. Современные подходы к анализу профессионального стресса.	21,2		2		19,2
5.	Тема 5. Острые и хронические формы стрессовых состояний.	21,2		2		19,2

	Итого за 12 триместр	108	4	8		96
	Модуль 3. Стресс и способы борьбы с ним.					
6.	Тема 6. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.	12				12
7.	Тема 7. Основные последствия стресса.	12				12
8.	Тема 8. Методы профилактики и коррекции стресса.	12				11,8
9.	Форма отчетности – Зачет с оценкой	0,2	-	-	-	-
9.	Итого за 13 триместр	36	-	-	-	35,8
	Итого	144	4	8	-	131,8

Заочная форма не реализуется

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.

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. Тип А поведения.
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 с оценкой (13 семестр, очно-заочная 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. Тип А поведения.
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: 01.09.2020). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

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> (01.09.2020).

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

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

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

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

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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

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

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

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