

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 17.01.2025 08:49:21

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576531af299b1190e2af53989420420366065361574e57789



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Благовещенский государственный педагогический универ-  
ситет»**

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан психолого-педагогического  
факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**С.О. Зуева**

**«13» июня 2019 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

**Направление подготовки  
44.04.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль подготовки  
ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДОЙ**

**Уровень высшего образования  
МАГИСТРАТУРА**

**Принята  
на заседании кафедры психологии  
(протокол № 8 от «13» июня 2019г.)**

**Благовещенск 2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>6</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>9</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>11</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>17</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>17</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>17</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>18</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>20</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** систематизация знаний студентов по проблеме психических состояний, а также формирование умений и навыков по разработке программ (психологических тренингов), направленных на обучение приемам психической саморегуляции.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивости» относится к части дисциплин по выбору (Б1.В.ДВ.03.02). Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения в вузе при освоении базовых дисциплин.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ПК-2, ПК-3

**ПК-2** – Способен осуществлять психологическую экспертизу (оценку) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, **индикаторами** достижения которой является:

ПК-2.1. Осуществляет психологическую экспертизу программ развития образовательной организации с целью определения степени безопасности и комфортности образовательной среды.

- ПК-2.2. Осуществляет консультирование педагогов и преподавателей образовательных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.

- ПК-2.3 Оказывает психологическую поддержку педагогам и преподавателям в проектной деятельности по совершенствованию образовательного процесса.

- ПК-2.4. Владеет приемами повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей), педагогов, преподавателей и администрации образовательной организации.

- ПК-2.5 Владеет методами психологической оценки параметров образовательной среды, в том числе ее безопасности и комфортности, и образовательных технологий.

- ПК-2.6 Разрабатывает пути совершенствования образовательного процесса совместно педагогическим коллективом.

**ПК-3** – Способен осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса, **индикаторами** достижения которой является:

- ПК-3.1 Осуществляет консультирование администрации, педагогов, преподавателей и других работников образовательных организаций по проблемам взаимоотношений в трудовом коллективе и другим профессиональным вопросам.

- ПК-3.2 Владеет приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий, обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- отечественные и зарубежные теории стресса, этапы развития психологического стресса, синдромы стресса;

- особенности профилактики воздействия стрессовых факторов;

- методики снятия стрессового напряжения, основные направления психокоррекции и психотерапии при работе с расстройствами, вызванными воздействиями стресса.

**уметь:**

- оценивать роль психологических и социальных факторов в происхождении и развитии расстройств, связанных со стрессом;
- планировать и реализовывать профилактические и реабилитационные мероприятия в стрессовых ситуациях;
- использовать основные техники и методы коррекции воздействия стресса;
- реализовывать освоенные в рамках дисциплины прикладные программы управления стрессом.

**владеть:**

- базовыми понятиями дисциплины;
- базовыми методами профилактики и психокоррекции психологического стресса;
- навыками оказания психологической поддержки, психотерапии и психокоррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством;
- основными техниками психорегуляции состояния человека.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивости» составляет 2 зачетные единицы (72 ч.).**

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	1
Аудиторные занятия	18	
Лекции	4	
Практические занятия	14	
Самостоятельная работа	54	
Вид итогового контроля		Зачет

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	1
Аудиторные занятия	10	
Лекции	2	
Практические занятия	8	
Самостоятельная работа	58	
Вид итогового контроля		Зачет

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия (час)		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические	
1.	Введение в психологию стресса.	13	4		9
2.	Теоретико-методологические основы преодоления стресса.	11		2	9
3.	Модели и механизмы преодоления стресса.	11		2	9
4.	Психологический стресс и здоровье личности.	11		2	9
5.	Профилактика психологического стресса.	13		4	9
6.	Коррекция воздействий психологического стресса	11		4	9
	Зачет				
	<b>Итого:</b>	72	4	14	54

### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
3	Модели и механизмы преодоления стресса.	пр	Практические упражнения	1
4	Психологический стресс и здоровье личности.	пр	Практические упражнения	1
5	Профилактика психологического стресса.	пр	Практические упражнения	1
6	Коррекция воздействий психологического стресса.	пр	Практические упражнения	1
	<b>Итого</b>			4

### 2.2 Заочная форма обучения Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия (час)		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические	
1	Введение в психологию стресса.	10	2		8
2	Теоретико-методологические основы преодоления стресса.	10			10
3	Модели и механизмы преодоления стресса.	12		2	10
3	Психологический стресс и здоровье личности.	12		2	10
3	Профилактика психологического стресса.	12		2	10
6	Коррекция воздействий психологического	12		2	10

	стресса				
		Зачет			
		<b>Итого</b>	72	2	8
					58

### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
3	Модели и механизмы преодоления стресса.	пр	Практические упражнения	0,5
4	Психологический стресс и здоровье личности.	пр	Практические упражнения	0,5
5	Профилактика психологического стресса.	пр	Практические упражнения	0,5
6	Коррекция воздействий психологического стресса.	пр	Практические упражнения	0,5
	<b>Итого</b>			2

### СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

#### Тема 1. Введение в психологию стресса.

Предмет и задачи курса «Психология стресса». Понятие стресса. Понятия психологического и физиологического стресса. История развития учения о стрессе. Учение о стрессе как общем адаптационном синдроме (Г.Селье). Стадии стресса: реакция тревоги (фаза шока), стадия устойчивости (резистентности), стадия истощения. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Дисстресс и эустресс.

Теории и модели психологического стресса. Развитие психологического стресса. Причины возникновения психологического стресса. Смещение физиологического и психофизиологического подходов к пониманию стресса в психологии. Концепция Р. Лазаруса. Стресс как континуум эмоциональных состояний (Л.Леви). 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. Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействия «личность - среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по факторам профессиональной среды (В. Касл). Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова и др.). 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 2. Теоретико-методологические основы преодоления стресса.

Предпосылки учения о преодолении стресса. Эволюционная теория Ч.Дарвина. Адаптация в обществе. Психоаналитическая концепция и развитие личности. Эпигенетический подход Э.Эриксона. Исследования преодоления стресса. Классификация способов преодоления стресса (С.К. Нартова-Бочавер). Личностно-ориентированный подход к преодолению стресса. Защитные механизмы личности. Проблемно-ориентированный подход к преодолению стресса. Классификация стрессоров по социальным областям (L. Pearlin, C.Schooler). Когнитивные подходы к преодолению стресса.

### **Тема 3. Модели и механизмы преодоления стресса.**

Модели преодоления стресса. Эго-психологическая модель. Композиционная (контекстуальная, структурная) модель (S.Folkman и др.). Модель характерной черты или склонности (S.M.Miller и др.). Модели оценки преодоления стресса. Модель результата. Модель «хорошего соответствия». Механизмы регуляции процесса преодоления стресса. Прямые эффекты. Опосредующие эффекты. Смягчающие эффекты. Статистические модели опосредующего и смягчающего действия. Стратегии преодоления стресса. Стили преодоления стресса. Развитие способностей по преодолению стресса. Ресурсы преодоления стресса. Проблема преодоления стресса в отечественной психологии.

### **Тема 4. Психологический стресс и здоровье личности.**

Общая характеристика психологического стресса и здоровья личности. 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. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М.Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, типы поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. Понятие ПТСР, экстремальная ситуация. Симптомы ПТСР. Диагностические критерии ПТСР. Картина проявления ПТСР. Специфика ПТСР у участников военных действий. Специфика ПТСР у переживших насилие. Специфика ПТСР у детей переживших насилие. Диагностика ПТСР, тестовые методики. Миссисипский опросник для боевого ПТСР. Первая психологическая помощь человеку после выхода из экстремальной ситуации. Самопомощь в экстремальной ситуации. Стресс в деятельности психолога. Профессиональное выгорание. Методы профилактики профессионального стресса. Вторичная травма. Психологическая работа в очаге экстремальной ситуации. Психологический дебрифинг и его основные фазы. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Стресс и психологическое здоровье личности.

### **Тема 5. Профилактика психологического стресса.**

Проблемы управления функциональным состоянием человека. Классификация приемов управления психологическим стрессом. Приемы групповой профилактики стресса. Деятельность человека в системах управления техникой. Эргономическое проектирование профессиональной деятельности. Оценка и формирование профессиональной пригодности субъекта трудовой деятельности. Приемы индивидуальной профилактики стресса. Психологическое здоровье личности. Понятие здорового образа жизни. Рациональное питание и стресс. Значение двигательной активности в профилактике стресса. Физические упражнения и спорт. Активный отдых. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная пара-

дигма» (режимы труда и отдыха, time-management, 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.

**Тема 6. Коррекция воздействий психологического стресса.** Физioterапeвтическая регуляция. Механорегуляция (массаж). Эстеторегуляция. Фармакологическая регуляция. Метод психической саморегуляции. Формирование навыков саморегуляции. Аутогенная тренировка. Медитация. Аутогенная психологическая гипосенсибилизация. Когнитивное реструктурирование. Биологическая обратная связь. Метод управляемой саморегуляции Х.М. Алиева (метод «Ключ»). Теоретико-методологические основы метода. Основные приемы работы при использовании метода управляемой саморегуляции. Методы арт-терапии в работе с психологическим стрессом. Техники арт-терапии в преодолении психологического стресса. Метод ДПДГ в психологии преодоления стресса. Использование рисунка в работе с травматическим опытом. История развития гештальт-терапии. Гештальт-подход в работе с травмой.

#### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Самостоятельная работа студентов - особая форма организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов рассматривается как «дидактическое средство обучения, как искусственная педагогическая конструкция, с помощью которой преподаватель организует и управляет самостоятельной деятельностью обучающихся».

На современном этапе обучения самостоятельная работа становится одним из основных факторов подготовки специалистов.

СРС представляет собой достаточно гибкую систему заданий, различной степени сложности и трудозатрат, отвечающую следующим целям:

1. Приобретение необходимого уровня профессиональных и общекультурных знаний.
2. Усвоение необходимых профессиональных навыков и умений.
3. Формирование и накопление опыта исследовательской деятельности.
4. Формирование собственной, активной профессиональной позиции.

##### **Советы по подготовке к зачету:**

При подготовке к экзамену зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Обязательным условием допуска студента к зачету является выполнение всех видов самостоятельных заданий и представление творческой работы. Выполняя творческую работу, студенты могут использовать, кроме рекомендуемой литературы, дополнительные источники. Перед ее выполнением рекомендуется выполнить следующую работу: подобрать по теме необходимую литературу и глубоко ее изучить; хорошо продумать и составить подробный план работы; подумать над правильностью и доказательностью выдвигаемых авторами источников тех или других положений; подготовить необходимые к работе иллюстрации, умело используя знания экспериментальной психологии и методологии и свои исследовательские навыки.



2. Необходимо знать точные определения основных научных понятий, рассматриваемых при изучении курса.

#### Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с учебно-тематическим планом очно/заочно
1	Введение в психологию стресса.	Составление тематического глоссария по всему курсу дисциплины	9/8
2	Теоретико-методологические основы преодоления стресса.	Выявить теоретико-методологические основы преодоления стресса.	9/10
3	Модели и механизмы преодоления стресса.	Определить модели и механизмы преодоления стресса.	9/10
4	Психологический стресс и здоровье личности.	Определить особенности воздействия психологического стресса на здоровье личности; выявить возможности его профилактики и преодоления.	9/10
5	Профилактика психологического стресса.	Выявить возможности профилактики психологического стресса.	9/10
6	Коррекция воздействий психологического стресса	Установить основные направления коррекции воздействия психологического стресса.	9/10
	<b>ИТОГО</b>		<b>54/58</b>

### 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### Практическое занятие 1.

##### Тема 1: Теоретико-методологические основы преодоления стресса.

Цель: выявить теоретико-методологические основы преодоления стресса.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Эволюционная теория Ч.Дарвина.
2. Психоаналитическая концепция и развитие личности.
3. Эпигенетический подход Э.Эриксона.
4. Классификация способов преодоления стресса (С.К. Нартова-Бочавер).
5. Когнитивные подходы к преодолению стресса.

#### Практическое занятие 2.

##### Тема 2: Модели и механизмы преодоления стресса.

Цель: определить модели и механизмы преодоления стресса.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Основные модели преодоления стресса.
2. Эго-психологическая модель.
3. Композиционная (контекстуальная, структурная) модель (S.Folkman и др.).
4. Модель характерной черты или склонности (S.M.Miller и др.).

5. Модели оценки преодоления стресса. Модель результата. Модель «хорошего соответствия».

### **Практическое занятие 3.**

#### **Тема 3: Психологический стресс и здоровье личности.**

Цель: выявить общую характеристику психологического стресса и установить его влияние на здоровье личности.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Стресс и здоровье человека.
2. Понятие психического здоровья.
3. Стресс и пограничные состояния.
4. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
5. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.
6. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М.Хоровитца).
7. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.
8. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.
9. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, типы поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса.
10. Понятие ПТСР, экстремальная ситуация. Симптомы ПТСР. Диагностические критерии ПТСР. Картина проявления ПТСР.
11. Стресс в деятельности психолога.

### **Практическое занятие 4.**

#### **Тема 4: Профилактика психологического стресса.**

Цель: выявить основные возможности профилактики психологического стресса.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Проблемы управления функциональным состоянием человека.
2. Классификация приемов управления психологическим стрессом.
3. Приемы групповой профилактики стресса.
4. Деятельность человека в системах управления техникой.
5. Эргономическое проектирование профессиональной деятельности.
6. Оценка и формирование профессиональной пригодности субъекта трудовой деятельности.
7. Приемы индивидуальной профилактики стресса. Психологическое здоровье личности.
8. Понятие здорового образа жизни.
9. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект.
10. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).
11. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.

12. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях.
13. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.
14. Практическое занятие: знакомство с основными приемами техники нервно-мышечной релаксации.

### **Практическое занятие 5.**

#### **Тема 5: Коррекция воздействий психологического стресса**

Цель: выявить основные направления коррекции воздействий психологического стресса.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Физиотерапевтическая регуляция.
  2. Механорегуляция (массаж).
  3. Фармакологическая регуляция.
  4. Метод психической саморегуляции. Формирование навыков саморегуляции.
  5. Аутогенная тренировка. Медитация. Аутогенная психологическая гипосенсибилизация.
  6. Когнитивное реструктурирование.
  7. Метод управляемой саморегуляции Х.М. Алиева (метод «Ключ»). Теоретико-методологические основы метода. Основные приемы работы при использовании метода управляемой саморегуляции.
  8. Методы арт-терапии в работе с психологическим стрессом. Техники арт-терапии в преодолении психологического стресса.
- Метод ДПДГ в психологии преодоления стресса.

#### **Литература**

1. **Губарева, Л. И.** Экология человека : практикум для вузов / Л. И. Губарева, О. М. Мизерева, Т. М. Чурилова. - М. : Владос, 2003. - 111 с. Экземпляры всего: 16
2. Моросанова, В.И. Новая версия опросника "Стиль саморегуляции поведения - ССПМ" / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк //Вопросы психологии. - 2011. - N1. - С. С. 137-145
3. **Одинцова, М. А.** Психология экстремальных ситуаций [Текст] : учеб. и практикум для акад. бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. - М. : Юрайт, 2019. - 303 с. Экземпляры всего: 15
4. **Одинцова, М. А.** Психология стресса [Текст] : учеб. и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - М. : Юрайт, 2019. - 299 с. Экземпляры всего: 15
5. **Пряжников, Н. С.** Психология труда и человеческого достоинства : учеб. пособие для студ. вузов / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 476, [1] с. Экземпляры всего: 30
6. Психология экстремальных ситуаций / Рос. акад. образования, Психологический ин-т ; под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. - М. : Психологический ин-т РАО, 2007. - 303, [1] с. Экземпляры всего: 5
7. Психофизиология : учебник для студ. вузов / под ред. Ю. И. Александрова. - 3-е изд., доп. и перераб. - М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2010. - 463 с. Экземпляры всего: 7
8. Психофизиология : учебник для студ. вузов / под ред. Ю. И. Александрова. - 3-е изд., доп. и перераб. - М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 463 с. Экземпляры всего: 7
9. **Реан, А. А.** Психология адаптации личности : анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с. Экземпляры всего: 7
10. **Рябова, Л. В.** Эмоции и культура общения : учеб. пособие / Л.В. Рябова, С.И. Самыгин. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 188, [1] с. Экземпляры всего: 10

11. Саламатов В. Лекарство от стресса. - Издательство: Гельветика, 2014. – 27 с. - <http://www.twirpx.com/file/1636841/>
12. Самоукина, Н. В. Психология профессиональной деятельности : учеб. пособие для студ. непсихологических вузов / Н.В. Самоукина. - 2-е изд. - М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2003. - 219, [1] с. Экземпляры всего: 17
13. Трoуб К., Трoуб А. За пределы страха. Трансформация негативных эмоций. - СПб. ИГ «Весь», 2015. — 272 с. - <http://www.twirpx.com/file/1762666/>
14. Шадриков, В. Д.. Введение в психологию: эмоции и чувства / В. Д. Шадриков. - М. : Логос, 2002. - 153, [2] с. Экземпляры всего: 22
15. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : [учеб. пособие] / Ю. В. Щербатых. - М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2008. - 255 с. - Экземпляры всего: 5
16. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. - М.; СПб. [и др.] : Питер, 2006. - 255 с. Экземпляры всего: 16

## **6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций**

<b>Индекс компетенции</b>	<b>Оценочное средство</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания сформированности компетенций</b>
ПК-2 ПК-3	Устный ответ	отлично	Оценка «отлично» ставится, если студент: 1) полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из учебников, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
		хорошо	Оценка «хорошо» ставится, если студент: дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
		удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

			<p>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;</p> <p>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p>
		неудовлетворительно	<p>Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p>
	Реферат	отлично	<p>Оценка «отлично» ставится, если:</p> <p>1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</p> <p>2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</p> <p>3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p>
		хорошо	<p>Оценка «хорошо» – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</p>
		удовлетворительно	<p>Оценка «удовлетворительно» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</p> <p>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p>

		неудовлетворительно	Оценка ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
Контрольная самостоятельная работа		отлично	Оценка «отлично» ставится, если студент: 1) выполнил работу без ошибок и недочётов; 2) допустил не более одного недочёта.
		хорошо	Оценка «хорошо» ставится, если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: 1) не более одной грубой ошибки и одного недочёта; 2) или не более двух недочётов.
		удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: 1) не более двух грубых ошибок; 2) или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; 3) или не более двух-трёх грубых ошибок.
		неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней: 1) более трёх грубых ошибок.

## 6.2. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений магистрантов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

## **Критерии оценивания устного ответа на зачете**

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- 1) студент не дает ответы по базовым вопросам дисциплины, либо дает неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях.
- 2) присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины.
- 3) отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если:

- 1) студент усвоил 75% знаний по предмету, дает развернутый ответ на поставленный вопрос, раскрывает основные положения темы;
- 2) в ответе прослеживается структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений.  
ответ логичен и изложен в терминах науки. в ответе могут быть допущены недочеты, 1-2 ошибки, исправленные студентом самостоятельно, либо с помощью преподавателя

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

#### **Темы рефератов**

1. Технологии осознанного самовнушения.
2. Техники вхождения в трансовые состояния.
3. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.
4. Методы медитации и позитивной визуализации.
5. Методики релаксационных упражнений.
6. Методики противострессовых упражнений.
7. Аутогенная тренировка.
8. Эмоционально-волевая тренировка.
9. Психомышечная тренировка.
10. Аутогенная тренировка.
11. Идеомоторная тренировка.
12. Визуомоторная тренировка поведения.
13. Медитативные методы.
14. Самогипноз.
15. Йога как один из видов ПСР.
16. Светомузыкальные воздействия.

#### **Темы контрольных самостоятельных работ**

1. Контроль психоэмоционального состояния в конфликтном взаимодействии.
2. Быстрая мобилизация перед ответственными встречами, переговорами, выступлениями.
3. Повышение внимания и работоспособности.
4. Укрепление здоровья, защита от стрессов и нервных перегрузок.
5. Полноценный отдых за 5-10 минут.
6. Эмоциональная саморегуляция в деловых отношениях.
7. Развитие интуиции и лидерских качеств.

8. Профилактика эмоционального выгорания.
9. Искусство преодоления стресса.
10. Управление нервно-психической напряженностью и настроением.
11. Специализированная гимнастика (дыхательная, общеукрепляющая и др.).

### **Вопросы к зачету**

1. Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния).
2. Классификация психических состояний. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.
3. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний.
4. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.
5. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.
6. Методы диагностики функциональных состояний.
7. Понятие психической саморегуляции (ПСР).
8. Виды психической саморегуляции.
9. Формы организации обучения навыкам ПСР.
10. Аутогенная тренировка (история, источники аутогенной тренировки (АТ))
11. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации.
12. Психомышечная тренировка.
13. Идеомоторная тренировка.
14. Визуомоторная тренировка поведения.
15. Йога как один из видов ПСР.
16. Янтры и мантры.
17. Биологическая обратная связь (БОС). Виды БОС.
18. Проблема профессионального стресса.
19. Психотехнологии ресурсосбережения.
20. Технология постановки цели.
21. Технология планирования.
22. Технология пошагового продвижения.
23. Технология успешной жизнедеятельности.
24. Технология самоконструирования в пространстве психологического времени.
25. Технология создания позитивного переживания достижения.
26. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.
27. Роль психологической подготовки к деятельности.
28. Специализированная гимнастика.
29. Роль функциональной музыки на производстве.
30. Оптимизация режима труда и отдыха.

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.



В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования [www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru)»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций [Текст] : учеб. и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. - М. : Юрайт, 2019. - 303 с. Экземпляры всего: 15
2. Пряжников, Н. С. Психология труда и человеческого достоинства : учеб. пособие для студ. вузов / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 476, [1] с. Экземпляры всего: 30
3. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085> Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : [учеб. пособие] / Ю. В. Щербатых. - М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2008. - 255 с. - Экземпляры всего: 5
4. Психология экстремальных ситуаций / Рос. акад. образования, Психологический ин-т ; под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. - М. : Психологический ин-т РАО, 2007. - 303, [1] с. Экземпляры всего: 5
5. Психофизиология : учебник для студ. вузов / под ред. Ю. И. Александрова. - 3-е изд., доп. и перераб. - М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2010. - 463 с. Экземпляры всего: 7
6. Реан, А. А. Психология адаптации личности : анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с. Экземпляры всего: 7
7. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. - М.; СПб. [и др.] : Питер, 2006. - 255 с. Экземпляры всего: 16

## **9.2 Базы данных и информационно-справочные системы**

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/>
2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
4. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>
5. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>
6. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

## **9.3 Электронно-библиотечные ресурсы**

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>

## **10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (комплекты психодиагностических методик).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; DrWeb antivirus и т.п.

Разработчик: доцент кафедры психологии О.В.Барковская

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 уч. г. на заседании кафедры психологии (протокол № \_\_5\_ от «\_\_30\_\_» июня 2020 г.) В рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить: МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙ- СКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	Включить: МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕ- ЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2021/2022 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021/2022 уч. г. на заседании кафедры психологии (протокол №7 от 14.04.2021 г.).

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 2 от 5 октября 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2 № страницы с изменением: 17	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2023/2024 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023/2024 учебном году на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол №9 от 21.05.2023 г.).

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2024/2025 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024/2025 учебном году на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол №8 от 23.05.2024 г.).

