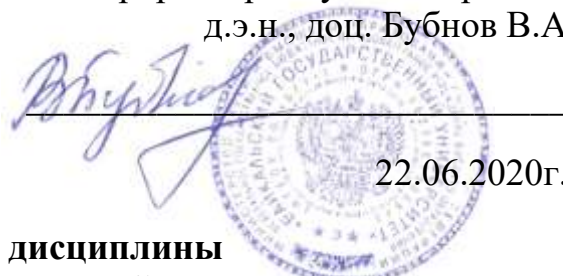


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
д.э.н., доц. Бубнов В.А



22.06.2020г.

**Рабочая программа дисциплины**  
Б1.Б.25. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Направление подготовки (специальность): 37.05.02 Психология служебной  
деятельности

Специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной  
деятельности

Квалификация выпускника: психолог

Форма обучения: очная, очно-заочная

	Очная ФО	Очно-заочная ФО
Курс	3	3
Семестр	31	31
Лекции (час)	14	14
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	28	14
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	66	80
Курсовая работа (час)		
Всего часов	108	108
Зачет (семестр)		
Экзамен (семестр)	31	31

Иркутск 2020

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 37.05.02  
Психология служебной деятельности.

Автор Н.С. Фонталова

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры  
социологии и психологии

Заведующий кафедрой Е.В. Зимина

Дата актуализации рабочей программы: 30.06.2021

Дата актуализации рабочей программы: 30.06.2022

### 1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения дисциплины является построение системы представлений о закономерностях развития стресса, его видах, специфики протекания в условиях социально-психологического взаимодействия, профилактики стресс-синдромов, формирования толерантности к стрессу.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции по ФГОС ВО	Компетенция
ОК-6	способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

#### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
ОК-6 способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	З. знать структуру психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния. У. уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния Н. Владеть навыками эффективного общения, оптимизации и организации собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - БЛОК 1 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ): Базовая часть.

Предшествующие дисциплины (освоение которых необходимо для успешного освоения данной): "Анатомия и физиология ЦНС"

Дисциплины, использующие знания, умения, навыки, полученные при изучении данной: "Психология кадрового менеджмента", "Психология профессионального здоровья"

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с

**преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед., 108 часов.

Вид учебной работы	Количество часов (очная ФО)	Количество часов (очно-заочная ФО)
Контактная(аудиторная) работа		
Лекции	14	14
Практические (сем, лаб.) занятия	28	14
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	66	80
Всего часов	108	108

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

**Очно-заочная форма обучения**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Концептуальные подходы к исследованию стресса и адаптации	31	2	2	10		Выступление с докладом по теме 1
2	Профессиональный стресс	31	2	8	30		Дискуссия по теме 2
3	Стресс-синдромы в профессиональной деятельности	31	2	1	10		Выступление с докладом по теме 3
4	Толерантность к стрессу и ресурсы стрессоустойчивости	31	2	1	10		Выступление с докладом по теме 4
5	Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях	31	5	1	10		Проведение тестовых методик по теме 5
6	Стресс-менеджмент. Основы психической саморегуляции в условиях стресса	31	1	1	10		Дискуссия по теме 6
	<b>ИТОГО</b>		14	14	80		

**Очная форма обучения**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Концептуальные подходы к	31	2	2	10		Выступление с докладом по теме

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Само- стоят. раб.	В интера- ктивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
	исследованию стресса и адаптации						1
2	Профессиональный стресс	31	2	8	16		Дискуссия по теме 2
3	Стресс-синдромы в профессиональной деятельности	31	2	3	10		Выступление с докладом по теме 3
4	Толерантность к стрессу и ресурсы стрессоустойчивости	31	2	5	10		Выступление с докладом по теме 4
5	Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях	31	5	5	10		Проведение тестовых методик по теме 5
6	Стресс-менеджмент. Основы психической саморегуляции в условиях стресса	31	1	5	10		Дискуссия по теме 6
	ИТОГО		14	28	66		

## 5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
1	Концептуальные подходы к исследованию стресса и адаптации	Профессиональная адаптации: стадии, направления, факторы, критерии успешности. Стрессогенные факторы (стрессоры) в профессиональной деятельности, организационные и внеорганизационные источники стресса. Признаки стрессового состояния (поведенческие, психологические, психомоторные, физиологические, биохимические). Особые и экстремальные условия деятельности. Психическая и операционная напряженность. Изменения поведения и функционального состояния в экстремальных условиях деятельности: изменения психических процессов, психомоторики, вегетативной регуляции. Переносимость экстремальных условий. Личностные характеристики, обеспечивающие адаптацию к особым условиям деятельности.
2	Профессиональный стресс	Профессиональная адаптации: стадии, направления, факторы, критерии успешности. Стрессогенные факторы (стрессоры) в профессиональной деятельности, организационные и внеорганизационные источники стресса. Признаки стрессового состояния (поведенческие, психологические, психомоторные, физиологические, биохимические).
3	Стресс-синдромы в профессиональной деятельности	Содержание понятий «стрессоустойчивость», «толерантность к стрессу» и «эмоциональная устойчивость». Эмоциональная устойчивость, подходы к ее изучению. Компоненты эмоциональной устойчивости: мотивационный,

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		<p>эмоциональный, волевой, интеллектуальный. Показатели стрессоустойчивости. Значение индивидуально-психологических особенностей в развитии стрессоустойчивости.</p> <p>Ресурсы стрессоустойчивости: личностные и социальные. COR – теория С. Хобфолла: потеря ресурсов как механизм психологического стресса.</p> <p>Адаптационные ресурсы человека по Г.Селье: поверхностная и глубокая адаптационная энергия. Психологические ресурсы по Э. Фромму. Личностные, информационные и инструментальные ресурсы преодоления стресса.</p> <p>Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости.</p>
4	Толерантность к стрессу и ресурсы стрессоустойчивости	<p>Копинг-поведение как способ противодействия стрессу, комплекс адаптивных действий (Т.Л. Крюкова, В.А. Бодров, С.К. Нартова-Бочавер). Модели и механизмы преодоления стресса. Эго-психологическая модель, модель личностных черт, контекстуальная модель.</p> <p>Психологическое предназначение копинга (Лазарус, Фолкман). Классификация копинг-стратегий (Лазарус и Фолкман, Масени, Вебер, И.Г. Сизова и С.И. Филипченкова, Л.И. Анцыферова).</p> <p>Гендерные особенности преодолевающего поведения. Возрастные особенности преодолевающего поведения. Проблема взаимосвязи преодоления стресса и адаптации.</p>
5	Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях	<p>Копинг-поведение как способ противодействия стрессу, комплекс адаптивных действий (Т.Л. Крюкова, В.А. Бодров, С.К. Нартова-Бочавер). Модели и механизмы преодоления стресса. Эго-психологическая модель, модель личностных черт, контекстуальная модель.</p> <p>Психологическое предназначение копинга (Лазарус, Фолкман). Классификация копинг-стратегий (Лазарус и Фолкман, Масени, Вебер, И.Г. Сизова и С.И. Филипченкова, Л.И. Анцыферова).</p> <p>Гендерные особенности преодолевающего поведения. Возрастные особенности преодолевающего поведения. Проблема взаимосвязи преодоления стресса и адаптации.</p>
6	Стресс-менеджмент. Основы психической саморегуляции в условиях стресса	<p>Стресс-менеджмент как научно-практическое направление в психологии. Основные направления в управлении стрессами на работе: организационное, медицинское, психологическое.</p> <p>Психодиагностика стресс-состояний, стрессоустойчивости личности, стратегий преодолевающего поведения.</p> <p>Психопрофилактика (консультативная поддержка) и психокоррекция стресса.</p> <p>Методы психической саморегуляции: методы физического воздействия, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, визуализация, позитивное самопрограммирование (самовнушение).</p>

### 5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
1	<p>Концептуальные подходы к исследованию стресса и адаптации. Проводится в форме выступления с докладом.</p> <p>Понятие о стрессе, история изучения вопроса.</p> <p>Теория общего адаптационного синдрома Г. Селье. Основные положения концепции Г. Селье.</p> <p>Динамика развития общего адаптационного синдрома. Стадии адаптации организма к стрессору.</p> <p>Взаимосвязь концепции стресса и теории адаптации.</p> <p>Виды стресса: физиологический, психоэмоциональный, информационный, социальный.</p> <p>Стрессогенные факторы, их виды.</p> <p>Стресс и психическая напряженность. Эмоциональная и операционная психическая напряженность.</p> <p>Механизм развития стресса, роль вегетативной нервной системы, симпатические и парасимпатические реакции.</p> <p>Зависимость стрессовых реакций от типологических особенностей нервной системы.</p>
2	<p>Профессиональный стресс. Проводится в форме дискуссии.</p> <p>Профессиональная адаптации: стадии, направления, факторы, критерии успешности.</p> <p>Стрессогенные факторы (стрессоры) в профессиональной деятельности, организационные и внеорганизационные источники стресса.</p> <p>Признаки стрессового состояния (поведенческие, психологические, психомоторные, физиологические, биохимические).</p> <p>Особые и экстремальные условия деятельности.</p> <p>Изменения поведения и функционального состояния в экстремальных условиях деятельности: изменения психических процессов, психомоторики, вегетативной регуляции.</p> <p>Переносимость экстремальных условий. Личностные характеристики, обеспечивающие адаптацию к особым условиям деятельности.</p> <p>Конфликт как форма социально-психологического стресса.</p>
3	<p>Стресс-синдромы в профессиональной деятельности. Выступление с докладом.</p> <p>Стресс-синдромы как состояния и как личностные деструкции и деформации.</p> <p>Стресс-синдромы как неблагоприятные функциональные состояния: хроническое утомление и переутомление, монотония, психическое пресыщение, депрессия, фрустрация, тревога и др.</p> <p>Профессиональные деструкции и деформации, основные тенденции в их развитии (А.К. Маркова).</p> <p>Синдром эмоционального выгорания: симптомы; факторы, способствующие формированию.</p> <p>Влияние стресса на формирование психосоматических расстройств, неврозов, эмоционально-волевых нарушений.</p> <p>Психогении, психическая травма. Отсроченные реакции на травматический стресс. Синдром посттравматических стрессовых нарушений.</p> <p>Психодиагностика стресс-синдромов.</p>
4	<p>Толерантность к стрессу и ресурсы стрессоустойчивости. Выступление с докладом. Содержание понятий «стрессоустойчивость», «толерантность к стрессу» и «эмоциональная устойчивость».</p>

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	<p>Эмоциональная устойчивость, подходы к ее изучению. Компоненты эмоциональной устойчивости: мотивационный, эмоциональный, волевой, интеллектуальный.</p> <p>Показатели стрессоустойчивости. Значение индивидуально-психологических особенностей в развитии стрессоустойчивости.</p> <p>Ресурсы стрессоустойчивости: личностные и социальные. COR – теория С. Хобфолла: потеря ресурсов как механизм психологического стресса.</p> <p>Адаптационные ресурсы человека по Г.Селье: поверхностная и глубокая адаптационная энергия.</p> <p>Психологические ресурсы по Э. Фромму. Личностные, информационные и инструментальные ресурсы преодоления стресса.</p> <p>Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости.</p>
5	<p>Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях. Проведение тестовых методик. Копинг-поведение как способ противодействия стрессу, комплекс адаптивных действий .</p>
6	<p>Стресс-менеджмент. Основы психической саморегуляции в условиях стресса. Дискуссия. Стресс-менеджмент как научно-практическое направление в психологии.</p> <p>Основные направления в управлении стрессами на работе: организационное, медицинское, психологическое.</p> <p>Психопрофилактика (консультативная поддержка) и психокоррекция стресса.</p> <p>Психодиагностика стресс-состояний, стрессоустойчивости личности, стратегий преодолевающего поведения.</p> <p>Методы психической саморегуляции: методы физического воздействия, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, визуализация, позитивное самопрограммирование (самовнушение).</p>

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

### 6.1. Текущий контроль

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
1	1. Концептуальные подходы к исследованию стресса и адаптации	ОК-6	З.знать структуру психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для	Выступление с докладом по теме 1	1.Знать теоретические основы 4балла 2.умение работать с научной литературой 4 балла, 3.



№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			<p>оптимизации собственной деятельности и психологического состояния. У.уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния Н.Владеть навыками эффективного общения, оптимизации и организации собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</p>		<p>систематизировать и структурировать материал, умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу 4балла, 4.наличие авторской позиции 4балла,, 5. самостоятельность суждений 4балла,, (20)</p>
2	2. Профессиональный стресс	ОК-6	З.знать структуру психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методы	Дискуссия по теме 2	<p>1. участия в общей дискуссии- 2балла 2. подкрепление материалов</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			<p>эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.</p> <p>У. уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</p> <p>Н. Владеть навыками эффективного общения, оптимизации и организации собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</p>		<p>фактическими данными 2 балла</p> <p>3. способность делать выводы 2 балла</p> <p>4. способность ориентироваться в представленном материале 2 балла</p> <p>5. способность отстаивать собственную точку зрения 2 балла (10)</p>
3	3. Стресс-синдромы в профессионально	ОК-6	З. знать структуру психологической устойчивости в	Выступление с докладом по теме 3	1. Знать теоретические основы 4 балла

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
	й деятельности		<p>сложных и экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.</p> <p>У.уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</p> <p>Н.Владеть навыками эффективного общения, оптимизации и организации собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</p>		<p>2.умение работать с научной литературой 4 балла,</p> <p>3. систематизировать и структурировать материал, умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу 4балла,</p> <p>4.наличие авторской позиции 4балла,,</p> <p>5. самостоятельность суждений 4балла,, (20)</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
4	4. Толерантность к стрессу и ресурсы стрессоустойчивости	ОК-6	<p>З.знать структуру психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.</p> <p>У.уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</p> <p>Н.Владеть навыками эффективного общения, оптимизации и организации собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной</p>	Выступление с докладом по теме 4	<p>1.Знать теоретические основы 4балла</p> <p>2.умение работать с научной литературой 4 балла,</p> <p>3. систематизировать и структурировать материал, умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу 4балла,</p> <p>4.наличие авторской позиции 4балла,,</p> <p>5. самостоятельность суждений 4балла, (20)</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			деятельности и психологического состояния		
5	5. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях	ОК-6	З.знать структуру психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния. У.уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния Н.Владеть навыками эффективного общения, оптимизации и организации собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть методами эмоциональной и когнитивной	Проведение тестовых методик по теме 5	1.Теоретические знания по предмету 5 балл, 2. Умение анализировать материал 5 балл, 3. Содержание свидетельствует о том, что было приложено много усилий, об очевидном прогрессе студента в плане развития предметных компетенций 5 балл, 4. Проанализированные материалы и задания качественно и детально проработаны и проинтерпретированы 5балл (20)

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния		
6	6. Стресс-менеджмент. Основы психической саморегуляции в условиях стресса	ОК-6	З.знать структуру психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния. У.уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния Н.Владеть навыками эффективного общения, оптимизации и организации собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть	Дискуссия по теме 6	1. участия в общей дискуссии- 2балла 2. подкрепление фактическими данными 2балла 3. способность делать выводы 2 балла 4. способность ориентироваться в представленном материале 2 балла 5. способность отстаивать собственную точку зрения 2 балла (10)

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния		
				<b>Итого</b>	<b>100</b>

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Экзамен в семестре 31.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: Каждый правильный ответ 2 балла: 0 баллов – все ответы на тест не верные; 5 -10баллов – частично правильные ответы на вопросы, показывающий отсутствие системного видения материала; 11-24 баллов – неполные ответы на вопрос, неточность данных, фрагментарные знания; 25-40 баллов – полные ответы, демонстрирующий знания терминологии дисциплины..

**Компетенция: ОК-6 способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния**

Знание: знать структуру психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

1. Взаимосвязь концепции стресса и теории адаптации.
2. Виды стресса: физиологический, психоэмоциональный, информационный, социальный.
3. Зависимость стрессовых реакций от типологических особенностей нервной системы.
4. Изменения поведения и функционального состояния в экстремальных условиях деятельности: изменения психических процессов, психомоторики, вегетативной регуляции.
5. Механизм развития стресса, роль вегетативной нервной системы, симпатические и парасимпатические реакции.
6. Научные подходы к изучению стресса в профессиональной деятельности. Психосоциальная модель стресса А. Кагана и Л. Леви.
7. Основные положения концепции Г. Селье. Динамика развития общего адаптационного синдрома. Стадии адаптации организма к стрессору.
8. Особые и экстремальные условия деятельности.

9. Переносимость экстремальных условий. Личностные характеристики, обеспечивающие адаптацию к особым условиям деятельности.
10. Понятие о стрессе, история изучения вопроса. Теория общего адаптационного синдрома Г. Селье.
11. Признаки стрессового состояния (поведенческие, психологические, психомоторные, физиологические, биохимические).
12. Профессиональная адаптации: стадии, направления, факторы, критерии успешности.
13. Профессиональные деструкции и деформации, основные тенденции в их развитии (А.К. Маркова).
14. Синдром эмоционального выгорания: симптомы; факторы, способствующие формированию.
15. Стресс-синдромы как неблагоприятные функциональные состояния: хроническое утомление и переутомление, монотония, психическое пресыщение, депрессия, фрустрация, тревога и др.
16. Стресс-синдромы как состояния и как личностные деструкции и деформации.
17. Стресс и психическая напряженность. Эмоциональная и операционная психическая напряженность.
18. Стрессогенные ситуации (Д.Вайтц, М. Франкенхойзер, Р.Лазарус). Трансактная модель стресса Кокса и Макейя. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса.
19. Стрессогенные факторы, их виды.

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: 0 баллов – отсутствие ответов на вопрос, или неправильный ответ, показывающий несформированность умений; 5 -10баллов – частичный ответ на вопрос, показывающий отсутствие системного видения материала;11-20 баллов – неполный ответ на вопрос, неточность данных, фрагментарные умения;20-30 баллов – полный ответ по всем вопросам, демонстрирующий сформированные умения..

**Компетенция: ОК-6 способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния**

Умение: уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

Задача № 1. Решить задачу, ответить на вопросы

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: 0 баллов – отсутствие ответов на вопрос, или неправильный анализ представленных материалов, показывающий несформированность навыков; 5 -10баллов – частичный ответ на вопрос, частичный анализ материала;11-20 баллов – неполный ответ на вопрос, неточность данных, фрагментарные навыки;20-30 баллов – полный ответ по всем вопросам, демонстрирующий сформированные навыки..

**Компетенция: ОК-6 способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния**



Навык: Владеть навыками эффективного общения, оптимизации и организации собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

Задание № 1. Ответить на вопросы ситуации

### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования <b>«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «БГУ»)</b>	Направление - 37.05.02 Психология служебной деятельности Профиль - Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности Кафедра социологии и психологии Дисциплина - Психология стресса и стрессоустойчивого поведения
---	---

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).
2. Решить задачу, ответить на вопросы (30 баллов).
3. Ответить на вопросы ситуации (30 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ Н.С. Фонталова

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Зими́на

#### 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

##### а) основная литература:

1. Терехова Т. А., Фонталова Н. С. Посттравматическое стрессовое расстройство: профилактика, диагностика, коррекция, реабилитация. учеб. пособие.- Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2014.-290 с.
2. Фонталова Н.С. Психологический стресс и его проявления в профессиональной деятельности.- Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2010.- 68 с.
3. [Кириллов И. Стресс-серфинг \[Электронный ресурс\] : стресс на пользу и в удовольствие / И. Кириллов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 210 с. — 978-5-9614-4320-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41437.html>](http://www.iprbookshop.ru/41437.html)
4. [Чирков Ю.Г. Сказание о стрессе \[Электронный ресурс\] / Ю.Г. Чирков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 447 с. — 978-5-8291-1662-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36774.html>](http://www.iprbookshop.ru/36774.html)

##### б) дополнительная литература:

1. Фонталова Н. С. Наталья Сергеевна Психологический стресс и его проявления в профессиональной деятельности. учеб.-метод. пособие/ Н. С. Фонталова.- Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2010.-66 с.
2. [Егоров Р.С. Кризисная психология \[Электронный ресурс\] : учебное пособие для самостоятельной работы студентов факультета клинической психологии ОрГМА / Р.С. Егоров. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная](http://www.iprbookshop.ru/36774.html)

[медицинская академия, 2008. — 42 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21820.html](http://www.iprbookshop.ru/21820.html)

3. [Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 1. Теория и методы \[Электронный ресурс\] / Н.В. Тарабрина \[и др.\]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Когито-Центр, 2007. — 208 с. — 978-5-89353-208-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15290.html](http://www.iprbookshop.ru/15290.html)

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: <http://bgu.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет
- Учебники онлайн, адрес доступа: <http://uchebnik-online.com/>. доступ неограниченный

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны иметь первоначальные знания в области анатомии и физиологии ЦНС.

На лекциях преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной дисциплине, раскрывает ее практическое значение. В ходе лекций студенту необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия и проблемные вопросы.

Практические (семинарские) занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;

- написание рефератов, докладов;

- подготовка к семинарам.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

- MS Office,
- 7-Zip,

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

В учебном процессе используется следующее оборудование:

- Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза,
- Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения,
- Мультимедийный класс,
- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий