

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
д.юр.н., доц. Васильева Н.В.



26.06.2023г.

**Рабочая программа дисциплины**

Б1.О.31. 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

Курс	3
Семестр	31
Лекции (час)	28
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	42
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	110
Курсовая работа (час)	
Всего часов	180
Зачет (семестр)	
Экзамен (семестр)	31

Иркутск 2023

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

Автор О.В. Пуляевская

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры  
социологии и психологии

Заведующий кафедрой Е.В. Зимина

### 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
ОПК-14	способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями

#### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
ОПК-14 способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями	<p>З. Знает развивающие и коррекционные программы, особенности психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.</p> <p>У. Умеет использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.</p> <p>Н. Владеет навыками применения адекватных развивающих и коррекционных программ, навыками осуществления психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.</p>

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

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

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

Дисциплины, использующие знания, умения, навыки, полученные при изучении данной: "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 5 зач. ед., 180 часов.

Вид учебной работы	Количество часов
Контактная(аудиторная) работа	
Лекции	28
Практические (сем, лаб.) занятия	42
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	110
Всего часов	180

**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**

№ 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	5	16	14		Выступление с докладом по теме 1
2	Профессиональный стресс	31	5	8	16		Дискуссия по теме 2
3	Стресс-синдромы в профессиональной деятельности	31	6	3	20		Выступление с докладом по теме 3
4	Толерантность к стрессу и ресурсы стрессоустойчивости	31	2	5	20		Выступление с докладом по теме 4
5	Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях	31	5	5	20		Проведение тестовых методик по теме 5
6	Стресс-менеджмент. Основы психической саморегуляции в условиях стресса	31	5	5	20		Дискуссия по теме 6
	ИТОГО		28	42	110		

**5.2. Лекционные занятия, их содержание**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
1	Концептуальные подходы к исследованию стресса и адаптации	<p>Профессиональная адаптации: стадии, направления, факторы, критерии успешности.</p> <p>Стрессогенные факторы (стрессоры) в профессиональной деятельности, организационные и внеорганизационные источники стресса. Признаки стрессового состояния (поведенческие, психологические, психомоторные, физиологические, биохимические).</p> <p>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.</p>
2	Профессиональный стресс	<p>Профессиональная адаптации: стадии, направления, факторы, критерии успешности.</p> <p>Стрессогенные факторы (стрессоры) в профессиональной деятельности, организационные и внеорганизационные источники стресса. Признаки стрессового состояния (поведенческие, психологические, психомоторные, физиологические, биохимические).</p>
3	Стресс-синдромы в профессиональной деятельности	<p>Содержание понятий «стрессоустойчивость», «толерантность к стрессу» и «эмоциональная устойчивость». Эмоциональная устойчивость, подходы к ее изучению. Компоненты эмоциональной устойчивости: мотивационный, 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).</p> <p>Классификация копинг-стратегий (Лазарус и Фолкман, Масени, Вебер, И.Г. Сизова и С.И. Филипченкова, Л.И. Анцыферова).</p> <p>Гендерные особенности преодолевающего поведения.</p> <p>Возрастные особенности преодолевающего поведения.</p> <p>Проблема взаимосвязи преодоления стресса и адаптации.</p>
5	Преодолевающее	Копинг-поведение как способ противодействия стрессу,

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
	поведение в стрессогенных ситуациях	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. Психологическое предназначение копинга (Лазарус, Фолкман). Классификация копинг-стратегий (Лазарус и Фолкман, Масени, Вебер, И.Г. Сизова и С.И. Филиппченкова, Л.И. Анцыферова). Гендерные особенности преодолевающего поведения. Возрастные особенности преодолевающего поведения. Проблема взаимосвязи преодоления стресса и адаптации.
6	Стресс-менеджмент. Основы психической саморегуляции в условиях стресса	Стресс-менеджмент как научно-практическое направление в психологии. Основные направления в управлении стрессами на работе: организационное, медицинское, психологическое. Психодиагностика стресс-состояний, стрессоустойчивости личности, стратегий преодолевающего поведения. Психопрофилактика (консультативная поддержка) и психокоррекция стресса. Методы психической саморегуляции: методы физического воздействия, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, визуализация, позитивное самопрограммирование (самовнушение).

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

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
1	Концептуальные подходы к исследованию стресса и адаптации. Проводится в форме выступления с докладом. Понятие о стрессе, история изучения вопроса. Теория общего адаптационного синдрома Г. Селье. Основные положения концепции Г. Селье. Динамика развития общего адаптационного синдрома. Стадии адаптации организма к стрессору. Взаимосвязь концепции стресса и теории адаптации. Виды стресса: физиологический, психоэмоциональный, информационный, социальный. Стрессогенные факторы, их виды. Стресс и психическая напряженность. Эмоциональная и операционная психическая напряженность. Механизм развития стресса, роль вегетативной нервной системы, симпатические и парасимпатические реакции. Зависимость стрессовых реакций от типологических особенностей нервной системы.
2	Профессиональный стресс. Проводится в форме дискуссии. Профессиональная адаптации: стадии, направления, факторы, критерии успешности. Стрессогенные факторы (стрессоры) в профессиональной деятельности, организационные и внеорганизационные источники стресса. Признаки стрессового состояния (поведенческие, психологические,

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	<p>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> <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,</p>

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	стратегий преодолевающего поведения. Методы психической саморегуляции: методы физического воздействия, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, визуализация, позитивное самопрограммирование (самовнушение).

## 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	ОПК-14	З.Знает развивающие и коррекционные программы, особенности психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, суицидальными наклонностями. У. Умеет использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с	Выступление с докладом по теме 1	1.Знать теоретические основы 4балла 2.умение работать с научной литературой 4 балла, 3. систематизировать и структурировать материал, умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу 4балла, 4.наличие авторской позиции 4балла,, 5. самостоятельность суждений 4балла,, (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)
			различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями. Н. Владеет навыками применения адекватных развивающих и коррекционных программ, навыками осуществления психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.		
2	2. Профессиональный стресс	ОПК-14	З. Знает развивающие и коррекционные программы, особенности психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями. У. Умеет использовать адекватные развивающие и	Дискуссия по теме 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. участия в общей дискуссии- 2балла</li> <li>2. подкрепление фактическими данными 2балла</li> <li>3. способность делать выводы 2 балла</li> <li>4. способность ориентироваться в представленном материале 2 балла</li> <li>5. способность отстаивать собственную точку зрения 2 балла (10)</li> </ol>

№ 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)
			коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями. Н. Владеет навыками применения адекватных развивающих и коррекционных программ, навыками осуществления психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.		
3	3. Стресс-синдромы в профессиональной деятельности	ОПК-14	3. Знает развивающие и коррекционные программы, особенности психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной	Выступление с докладом по теме 3	1. Знать теоретические основы 4 балла 2. умение работать с научной литературой 4 балла, 3. систематизировать

№ 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>ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.</p> <p>У. Умеет использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.</p> <p>Н. Владеет навыками применения адекватных развивающих и коррекционных программ, навыками осуществления психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций,</p>		<p>ь и структурировать материал, умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу 4балла, 4.наличие авторской позиции 4балла,, 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)
			зависимостей, с суицидальными наклонностями.		
4	4. Толерантность к стрессу и ресурсы стрессоустойчивости	ОПК-14	<p>З.Знает развивающие и коррекционные программы, особенности психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.</p> <p>У.Умеет использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.</p> <p>Н.Владеет навыками применения адекватных развивающих и коррекционных программ, навыками осуществления</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)
			психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.		
5	5. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях	ОПК-14	З. Знает развивающие и коррекционные программы, особенности психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями. У. Умеет использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с	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)
			различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями. Н. Владеет навыками применения адекватных развивающих и коррекционных программ, навыками осуществления психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.		
6	6. Стресс-менеджмент. Основы психической саморегуляции в условиях стресса	ОПК-14	З. Знает развивающие и коррекционные программы, особенности психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями. У. Умеет использовать адекватные развивающие и	Дискуссия по теме 6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. участия в общей дискуссии- 2балла</li> <li>2. подкрепление материалов фактическими данными 2балла</li> <li>3. способность делать выводы 2 балла</li> <li>4. способность ориентироваться в представленном материале 2 балла</li> <li>5. способность отстаивать собственную точку зрения 2 балла (10)</li> </ol>

№ 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)
			коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями. Н. Владеет навыками применения адекватных развивающих и коррекционных программ, навыками осуществления психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.		
				<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: ОПК-14 способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями**

Знание: Знает развивающие и коррекционные программы, особенности психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.

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: ОПК-14 способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями**

Умение: Умеет использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.

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: ОПК-14 способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями**

Навык: Владеет навыками применения адекватных развивающих и коррекционных программ, навыками осуществления психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.

Задание № 1. Ответить на вопросы ситуации

#### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

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 \_\_\_\_\_ О.В. Пуляевская

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 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