Приложение 7 ОП ВО

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

Институт Общественных Наук
Кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности
Протокол от «23» марта 2017 г.
№4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.30 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

37.05.02 Психология служебной деятельности

Психология организационного поведения

специалист

Очная

Год набора - 2018

Москва, 2017 г.

Автор(ы)–составитель(и):

к.психол.н., доцент кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности	Кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности_	Захарова О.Ю.
(ученая степень и(или) ученое звание, должность)	*(наименование кафедры)*	*(Ф.И.О.)*

Заведующий кафедрой акмеологии и психологии профессиональной деятельности	Доктор психологических наук, профессор	Деркач А.А.
(наименование кафедры)	(ученая степень и(или) ученое звание)	(Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Дисциплина *Психология стресса и стрессоустойчивого поведения* обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-5	Способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач	ПК – 5.4	Способность осуществлять дифференцированный психологический диагноз в зависимости от выявленных нейропсихологических и когнитивных особенностей человека
ПК-7	Способность изучать психические свойства и состояния человека в норме и патологии, характеризовать психические процессы и проявления в различных видах деятельности личного состава, индивидов и групп, составлять психодиагностические заключения и рекомендации по их использованию	ПК – 7.3	Способность характеризовать психические процессы и проявления в различных видах деятельности личного состава, индивидов и групп; владеть приемами составления психодиагностических заключений и рекомендаций по их использованию
ПК-9	Способность прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и	ПК – 9.3	Способность комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

	инновационных методов и технологий		

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

ОТФ/ТФ *(при наличии профстандарта)*/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	ПК – 5.4	на уровне знаний: способность к дифференциальному анализу критериев и показателей продуктивного функционирования психологических ресурсов
		на уровне умений: способность к анализу методологических основ деятельности по постановке психологического диагноза;
		на уровне навыков: способность применять эффективные практические технологии получения и интерпретации информации о личности, как в процессе непосредственного взаимодействия с ней, так и на основе бесконтактного ее изучения
	ПК – 7.3	на уровне знаний: способность корректно использовать методы изучения психических свойств и состояний человека
		на уровне умений: способность диагностировать психические свойства и состояния человека; способность понимать особенности проявления психических свойств и состояний человека в норме и патологии
		на уровне навыков: способность характеризовать психические процессы и проявления в различных видах деятельности личного состава, индивидов и групп; владеть приемами составления психодиагностических заключений и рекомендаций по их использованию
	ПК – 9.3	на уровне знаний: способность понимать особенности функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях

		на уровне умений: способность прогнозировать изменения в познавательной и мотивационно-волевой сфере, в сфере самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях
		на уровне навыков: способность комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

3 зачетных единицы по учебному плану;

всего 108 часов, из них аудиторных 72 часов, на самостоятельную работу 36 часов, контроль – …

выделенных на контактную работу с преподавателем 72 часов (36 часов лекционные, 36 часов практические занятия).

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Бисциплина Б1.Б.30 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения изучается на 5 курсе в 9-м семестре, в соответствии с учебным планом. Форма промежуточной аттестации - зачет.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости[4], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	**Сущность стресса и его роль. Проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе**		6		6		6	Активность на лекции /10 бал.
Тема 2	**Современные психологические подходы к изучению стресса. Исследования стресса в отечественной психологии**		6		6		6	Активность на лекции /5 бал. Коллоквиум/ 5 бал. Доклад/ 5 бал.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости[4], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
								Сообщение/ 5 бал.
Тема 3	**Классификация и генезис стресса. Объективные факторы возникновения стресса**		4		6		4	Активность на лекции /5 бал.
Тема 4	**Структура и динамика стрессовых реакций организма**		6		6		2	Активность на лекции /5 бал. Творческие задания/ 5 бал.
Тема 5	**Диагностика стресса**		2		4		2	Активность на лекции /5 бал. Работа на практикуме / 5 бал.
Тема 6	**Профессиональные стрессы. Стресс жизни госслужащего**		2		2		6	Активность на лекции /5 бал. Активность на семинаре/ 5 бал. Творческие задания/ 5 бал.
Тема 7	**Психологическая профилактика стресса**		4		2		6	Активность на лекции /5 бал. Активность на семинаре/ 5 бал. Разно уровневые задания реконструктивного уровня/ 5 бал.
Тема 8	**Способы саморегуляции психического состояния во время стресса. Психологическая помощь при стрессе**		6		4		4	Активность на лекции /5 бал. Работа в ходе тренинга/ 10 бал..
Промежуточная аттестация		Зач.						
	Всего:	**108**	**36**		**36**		**36**	

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. СУЩНОСТЬ СТРЕССА И ЕГО РОЛЬ. ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ К ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Роль стресса в жизни человека. Эволюционная структура психики человека и стресс. Сущность стресса.

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.

Тема 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СТРЕССА. ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность-среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).

Практическое задание: овладение диагностическими методиками «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенной шкалой JDS.

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

модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.

Практическое задание: знакомство со шкалой SACS («Стили совладающего поведения»).

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

Исследования физиологических аспектов стресса в работах отечественных ученых (П.Д. Горизонтова, Г.И. Косицкого, В.М. Смирнова, Наенко Н.Н., Суворовой В.В.). Изучение сущности эмоционального (психологического) стресса в работах В.А. Бодрова, Ф.Е. Василюка, Л.А. Китаева-Смык, Н.В. Тарабриной.

Теории индивидуальных различий стресса в работах Ф.Е. Василюка, Б.А. Вяткина, М.Ю. Денисова, В.Ф. Дружинина, Л.Н. Котляровой, В.И. Кривоконь, Л.В. Смоловой, С.В. Субботина, Е.А. Чудиной.

Исследование влияния профессионального стресса на эффективность деятельности человека в работах А.Я. Анцупова, В.А. Бодрова, А.Н. Занковского, В.Л. Марищука.

Проблема устойчивости, надежности деятельности человека в условиях воздействия экстремальных факторов (стрессоустойчивость) в работах Х.М. Алиева, О.В. Дашкевич, Л.Н. Котлярова, А.С. Кондратьева, М.В. Леви, С.В. Субботина, Л.В. Смоловой.

Изучение принципов и методов предотвращения и купирования неблагоприятных проявлений стресса в работах Ф.Е. Василюка, В.И. Евдокимова, А.С. Кузнецовой, А.Б. Леоновой.

Тема 3. КЛАССИФИКАЦИЯ И ГЕНЕЗИС СТРЕССА. ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА

Космос и стресс. Неестественная среда обитания как причина стресса. Прогресс и стресс. Объективная неизбежность стресса.

Конструктивный (эустресс), деструктивный (дистресс) и травматический стресс. Физиологический (системный) стресс. Информационный стресс. Эмоциональный стресс и его формы. Кратковременный стресс. Длительный стресс. Острый стресс. Хронический

стресс. Посттравматический стресс. Разновидности стресса, в зависимости от источника стрессора.

Объективные, организационно-управленческие и субъективные причины стресса. Роль индивидуально-психологических и личностных качеств в возникновении и протекании стресса. Социально-психологические причины стресса.

Факторы стресса и стрессорной ситуации. Факторы, определяющие экстремальность ситуации. Экстремальные условия жизнедеятельности и условий труда. Потенциальные источники стресса. Служебные и общесоциальные факторы стресса жизни.

Стресс как следствие болезней общества. Социальная несправедливость – генератор стресса. Пороки – причина и следствие стресса. Россия – заповедник стресса. Человек – хищник №1.

Тема 4. СТРУКТУРА И ДИНАМИКА СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА

Структура стресса. Эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный и социально-психологический субсиндромы стресса.

Динамика стресса. Стадии общего адаптационного синдрома (ОАС). Три периода адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям.

Тема 5. ДИАГНОСТИКА СТРЕССА

Объективные методы изучения стресса. Использование основных методов (наблюдения, беседы) для диагностики стресса. Интроспективный метод. Метод визуальной диагностики. Бланковые методы.

Субъективные методы исследования стресса: самоотчет, основные опросники и тесты для выявления стресса. Проективная диагностика стрессовых состояний.

Психофизиологические методы изменения стресса. Аппаратурные методы диагностики стресса. Возможности использования полиграфического метода для диагностики стрессового состояния.

Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРЕССЫ. СТРЕСС ЖИЗНИ ГОССЛУЖАЩЕГО

Стресс в экстремальных видах деятельности. Профессиональный стресс. Стресс у представителей «опасных» профессий.

Стресс у сотрудников профессий «человек – человек». Эмоциональное, психологическое и профессиональное выгорание как результат действия стресс-факторов. Стресс у преподавателей и учащихся вузов.

Стресс-факторы повседневной жизнедеятельности госслужащего: профессиональные, социальные, социально-психологические, психологические, ситуативные. Классификация жизненного стресса (стресса жизни) по областям его возникновения.

Особенности проявления стресса жизни госслужащего. Гендерные особенности проявления стресса у госслужащих.

Методы диагностики и проявления стресса жизни госслужащих.

Тема 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

Понятие психологической профилактики стресса. Система психологической профилактики стресса у военнослужащих. Этапы профилактики: первичная, вторичная и третичная профилактика. Основные цели и задачи этапов психопрофилактики стресса госслужащих. Устранение личностных причин стресса.

Стресс и границы картины мира. Пространственные границы картины мира. Расширение временных границ картины мира. Углубление содержательных границ картины мира. Вероятностные границы картины мира.

Способы профилактики стресса: рефлексологический метод (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки), нормализация режима питания, фармакотерапия, функциональная музыка и цветомузыкальные воздействия, библиотерапия и т.п.

Копинг-профилактика. Фармакологическая и немедикоментозная профилактика и коррекция. Комплексный подход к преодолению стресса (С. Гремлинг и С. Ауэрбах).

Тема 8. СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ

Конфликты и стресс. Стресс – следствие и причина конфликтов. Типичные причины конфликтов. Профилактика конфликтов и стресса. Конструктивное завершение конфликтов.

Пути и механизмы самовоздействия. Экспресс-приемы купирования стресса. Самовнушение по методу Куэ. Нервно-мышечная релаксация (метод Джекобсона). Аутогенная тренировка (метод Шульца). Медитативные техники.

Методы психологической помощи лицам, находящихся в стрессовых состояниях. Рациональная терапия – как метод терапевтического обучения травмированной личности. Методики когнитивно-поведенческой психотерапии в коррекции психотравмирующего стресса. Методика десенситизации движениями глаз (ДДГ). Метод систематической десенсибилизации. Шести шаговый рефрейминг. Рационально-эмотивная терапия Альберта Эллиса (РЭТ). Личностно-ориентированная психотерапия (К. Роджерс). Групповая терапия с лицами, перенесшими психотравмирующий стресс.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.30 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

при проведении занятий лекционного типа:

- дискуссия;

- при проведении занятий семинарского типа:

- работа на семинаре;
- творческие задания;
- доклад;
- сообщение;
- разноуровневые задачи и задания;

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета

Зачет проводится с применением следующих методов (средств):
Устная рефлексия по вопросам билета

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Типовые оценочные материалы по Теме 1
Сущность стресса и его роль. Проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе

Виды работы:

- изучение рекомендованной литературы

- работа с интернет-источниками
- конспектирование
- реферирование
- выполнение заданий для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы

1. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
2. Стресс и надежность деятельности.
3. Стресс и здоровье человека.
4. Стресс и пограничные состояния.

Типовые оценочные материалы по Теме 2. Современные психологические подходы к изучению стресса. Исследования стресса в отечественной психологии

Темы для обсуждения на коллоквиуме

1. Сущность стресса.
2. Роль стресса в жизни человека.
3. Теория Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.
4. Экологический подход к изучению стресса.
5. Трансактный подход к изучению стресса.
6. Регуляторный подход к изучению стресса.
7. Исследования физиологических аспектов стресса.
8. Теории индивидуальных различий стресса.
9. Исследование влияния профессионального стресса на эффективность деятельности человека.
10. Проблема устойчивости, надежности деятельности человека в условиях воздействия экстремальных факторов (стрессоустойчивость).
11. Предотвращение и купирование неблагоприятных проявлений стресса.

Виды работы:

- изучение рекомендованной литературы
- работа с интернет-источниками
- конспектирование

- реферирование
- подготовка к коллоквиуму
- подготовка доклада (сообщения)
- выполнение заданий для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы

1. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
2. Экологический подход к изучению стресса.
3. Трансактный подход к изучению стресса.
4. Регуляторный подход к изучению стресса.
5. Физиологические аспекты стресса.
6. Влияние профессионального стресса на эффективность деятельности человека.

Типовые оценочные материалы по Теме 3. Классификация и генезис стресса. Объективные факторы возникновения стресса

Виды работы:

- изучение рекомендованной литературы
- работа с интернет-источниками
- конспектирование
- реферирование
- выполнение заданий для самостоятельной работы

Учебно-методическое обеспечение:

Задания для самостоятельной работы

1. Конструктивный (эустресс), деструктивный (дистресс) и травматический стресс.
2. Физиологический (системный) стресс.
3. Информационный стресс.
4. Эмоциональный стресс и его формы.
5. Кратковременный стресс.
6. Длительный стресс.
7. Острый стресс.

8. Хронический стресс.
9. Посттравматический стресс.
10. Факторы стресса и стрессорной ситуации.

Типовые оценочные материалы по Теме 4. Структура и динамика стрессовых реакций организма

Виды работы:

- изучение рекомендованной литературы
- работа с интернет-источниками
- конспектирование
- реферирование
- выполнение внеаудиторного творческого задания

Учебно-методическое обеспечение:

Задания для самостоятельной работы

Внеаудиторные творческие задания по дисциплине «Психология стресса»

Примерная тематика творческой работы

Подберите 5-7 пословиц (поговорок, афоризмов и т.д.) или не менее 5 анекдотов на одну из перечисленных ниже тем.

1. Проявления стресса.
2. Адаптивные механизмы выхода из стресса.
3. Разрешение ситуации как механизм снижения напряженности.
4. Отношение к миру как фактор эскалации психического напряжения.
5. Межличностные отношения и их роль в снятии (усилении) стрессового напряжения.

Типовые оценочные материалы по Теме 5. Диагностика стресса

Задания для выполнения задания лабораторного практикума

Выполнить психологический тест (по минигруппам). Дать интерпретацию полученных результатов.

1. Оценка личностной и ситуационной тревожности
2. Тест Стресс жизни
3. Опросник физиологической реакции на стресс
4. Опросник для диагностики стрессоустойчивости (поС.В.Субботину)
5. «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера
6. Сокращенная шкала JDS.
7. Шкала SACS («Стили совладающего поведения»).

Виды работы:

- изучение рекомендованной литературы
- работа с интернет-источниками
- конспектирование
- реферирование
- подготовка к практикуму
- выполнение заданий для самостоятельной работы

Учебно-методическое обеспечение:

Задания для самостоятельной работы

1. Объективные методы изучения стресса.
2. Субъективные методы исследования стресса.
3. Психофизиологические методы изменения стресса.

Типовые оценочные материалы по Теме 6. Профессиональные стрессы. Стресс жизни госслужащего

Темы для обсуждения на семинаре

1. Стресс в экстремальных видах деятельности.
2. Профессиональный стресс.
3. Стресс у представителей «опасных» профессий.
4. Стресс у сотрудников профессий «человек – человек».
5. Эмоциональное, психологическое и профессиональное выгорание как результат действия стресс-факторов.

6. Стресс-факторы повседневной жизнедеятельности госслужащего: профессиональные, социальные, социально-психологические, психологические, ситуативные.
7. Особенности проявления стресса жизни госслужащего.
8. Гендерные особенности проявления стресса у госслужащих.
9. Как избавиться от стресса.

Виды работы:

- изучение рекомендованной литературы
- работа с интернет-источниками
- конспектирование
- реферирование
- подготовка к семинару
- выполнение заданий для самостоятельной работы

Учебно-методическое обеспечение:

Задания для самостоятельной работы

1. Профессиональный стресс.
2. Стресс в экстремальных видах деятельности.
3. Стресс у сотрудников профессий «человек – человек».
4. Классификация жизненного стресса (стресса жизни) по областям его возникновения.
5. Стресс-факторы повседневной жизнедеятельности госслужащего.
6. Особенности проявления стресса жизни госслужащего.
7. Методы диагностики и проявления стресса жизни госслужащих.

Типовые оценочные материалы по Теме 7. Психологическая профилактика стресса

Темы для обсуждения на семинаре

1. Главный источник стресса – в нас
2. Стресс не решает проблем
3. Регулируй информационную нагрузку
4. Не завышай уровень притязаний

5. Ищи в стрессовой ситуации плюсы
6. Оцени степень своей ответственности
7. Цени то, что имеешь
8. Умей быть счастливым
9. Будь готов к худшему
10. Относись к проблемам с юмором
11. Живи в настоящем
12. Хорошо там, где мы есть!
13. Стрессовая ситуация – источник саморазвития
14. В здоровом теле – здоровый стресс
15. Я – арендатор, а не собственник
16. Всю жизнь тренируй волю
17. Мир совершенен и поэтому прекрасен
18. Умей смотреть правде в глаза
19. Не бойся Смерти

Виды работы:

- изучение рекомендованной литературы
- работа с интернет-источниками
- конспектирование
- реферирование
- подготовка к семинару
- выполнение заданий для самостоятельной работы

Учебно-методическое обеспечение:

Задания для самостоятельной работы

Разноуровневые задания реконструктивного уровня

Цель: оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.

А. Составьте рекомендации самому себе по расширению границ внутреннего мира:

1. Пространственные границы картины мира
2. Временные границы картины мира
3. Содержательные границ картины мира
4. Вероятностные границы картины мира

Б. Сделайте то же самое относительно одного из ваших коллег-студентов (попарная работа).

Типовые оценочные материалы по Теме 8. Способы саморегуляции психического состояния во время стресса. Психологическая помощь при стрессе

Примерное задание для отработки на тренинге

Подберите фрагменты из художественной литературы или кинофильма (мультфильма), в которых присутствуют стрессовые явления. Определите генезис стрессовой ситуации, пути выхода героев из нее. Предложите направления психологической помощи при стрессовых состояний данного генезиса.

Самостоятельная работа студентов

Согласно «Закону о высшем и послевузовском образовании» самостоятельная работа студента является основной формой его подготовки в вузе. В рамках внеаудиторной работы студентам необходимо проработать рекомендованную литературу, освоить аспекты курса, отнесенные на самостоятельное изучение, а также продумать ответы на вопросы для самопроверки и размышления.

Учебно-методическое обеспечение аудиторной и самостоятельной работы студентов предполагает наличие заданий для самостоятельной работы.

Виды работы:

- изучение рекомендованной литературы
- работа с интернет-источниками
- конспектирование
- реферирование
- подготовка к тренингу
- выполнение заданий для самостоятельной работы

Учебно-методическое обеспечение:

Задания для самостоятельной работы

1. Экспресс-приемы купирования стресса.
2. Методы психологической помощи лицам, находящихся в стрессовых состояниях.

Групповая терапия с лицами, перенесшими психотравмирующий стресс.

Творческие задания

Работая в мини-группах:

- составить список стрессовых психологических явлений современного человека (не менее 7 явлений);
- составить список индивидуально-психологических и социально-психологических факторов, влияющих на возникновение стресса жизни;
- предложить методы и приемы, которые можно использовать для устранения личностных причин стресса

Примерные вопросы для текущего контроля:

1. Понятие общего адаптационного синдрома.
2. Роль центральной нервной системы в возникновении стресса.
3. Работа эндокринной системы при стресс-реакциях.
4. Роль вегетативной нервной системы в формировании стресса.
5. Функции стресса (адаптационная,дезадаптивная, мобилизационная, интеграционная, защитная, деструктивная).
6. Классификация стрессов.
7. Объективные, организационно-управленческие и субъективные причины стресса.
8. Структура стресса. Эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный и социально-психологический субсиндромы стресса.
9. Динамика стресса. Стадии общего адаптационного синдрома (ОАС).
10. «Болезни стресса». Психосоматические болезни как последствия воздействия стресс-факторов.
11. Профессиональный стресс.
12. Понятие психологической профилактики стресса.
13. Устранение личностных причин стресса.
14. Острый, хронический и посттравматический стресс.

Современные психологические подходы к изучению стресса. Исследования стресса в отечественной психологии

Примерный перечень тем докладов.

1. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.
2. Экологический подход к изучению стресса.
3. Трансактный подход к изучению стресса.

Примерный перечень тем сообщений.

1. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).
2. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).
3. Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.
4. Исследования физиологических аспектов стресса в работах отечественных ученых (П.Д. Горизонтова, Г.И. Косицкого, В.М. Смирнова, Наенко Н.Н., Суворовой В.В.).
5. Изучение сущности эмоционального (психологического) стресса в работах В.А. Бодрова, Ф.Е. Василюка, Л.А. Китаева-Смык, Н.В. Тарабриной.
6. Теории индивидуальных различий стресса в работах Ф.Е. Василюка, Б.А. Вяткина, М.Ю. Денисова, В.Ф. Дружинина, Л.Н. Котляровой, В.И. Кривоконь, Л.В. Смоловой, С.В. Субботина, Е.А. Чудиной.
7. Исследование влияния профессионального стресса на эффективность деятельности человека в работах А.Я. Анцупова, В.А. Бодрова, А.Н. Занковского, В.Л. Марищука.
8. Проблема устойчивости, надежности деятельности человека в условиях воздействия экстремальных факторов (стрессоустойчивость) в работах Х.М. Алиева, О.В. Дашкевич, Л.Н. Котлярова, А.С. Кондратьева, М.В. Леви, С.В. Субботина, Л.В. Смоловой.
9. Изучение принципов и методов предотвращения и купирования неблагоприятных проявлений стресса в работах Ф.Е. Василюка, В.И. Евдокимова, А.С. Кузнецовой, А.Б. Леоновой.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Формируемые компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-5	Способность выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач	ПК – 5.4	Способность осуществлять дифференцированный психологический диагноз в зависимости от выявленных нейропсихологических и когнитивных особенностей человека
ПК-7	Способность изучать психические свойства и состояния человека в норме и патологии, характеризовать психические процессы и проявления в различных видах деятельности личного состава, индивидов и групп, составлять психодиагностические заключения и рекомендации по их использованию	ПК – 7.3	Способность характеризовать психические процессы и проявления в различных видах деятельности личного состава, индивидов и групп; владеть приемами составления психодиагностических заключений и рекомендаций по их использованию
ПК-9	Способность прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий	ПК – 9.3	Способность комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

4.3.2 Типовые оценочные средства

Вопросы к зачету

1. История возникновения учения о стрессе. Г. Селье - родоначальник и основатель концепции стресса.
2. Понятие общего адаптационного синдрома.
3. Исследования физиологических аспектов стресса в работах отечественных ученых.
4. Изучение сущности эмоционального (психологического) стресса.
5. Теории индивидуальных различий стресса.
6. Исследование влияния профессионального стресса на эффективность деятельности человека.
7. Проблема устойчивости, надежности деятельности человека в условиях воздействия экстремальных факторов (стрессоустойчивость).
8. Изучение принципов и методов предотвращения и купирования неблагоприятных проявлений стресса.
9. Стресс как адаптивная реакция. Адаптационная система организма.
10. Роль центральной нервной системы в возникновении стресса.
11. Работа эндокринной системы при стресс-реакциях.
12. Роль вегетативной нервной системы в формировании стресса.
13. Сердечно-сосудистая система и стресс.
14. Стресс как неспецифическая адаптационная реакция. Общий адаптационный синдром.
15. Стресс как эмоциональная напряженность.
16. Стресс как тип критической ситуации.
17. Общие подходы к пониманию стресса.
18. Объективистский подход к пониманию стресса.
19. Субъективистский подход к пониманию сущности стресса.
20. Функции стресса (адаптационная,дезадаптивная, мобилизационная, интеграционная, защитная, деструктивная).
21. Классификация стрессов.
22. Классификация жизненного стресса (стресса жизни) по областям его возникновения.
23. Объективные, организационно-управленческие и субъективные причины стресса.
24. Роль индивидуально-психологических и личностных качеств в возникновении и протекании стресса.

25. Факторы стресса и стрессорной ситуации.
26. Факторы, определяющие экстремальность ситуации. Экстремальные условия жизнедеятельности и условий труда.
27. Потенциальные источники стресса.
28. Служебные и общесоциальные факторы стресса жизни.
29. Структура стресса. Эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный и социально-психологический субсиндромы стресса.
30. Динамика стресса. Стадии общего адаптационного синдрома (ОАС).
31. «Болезни стресса». Психосоматические болезни как последствия воздействия стресс-факторов.
32. Воздействие стресса на иммунную систему.
33. Посттравматическое стрессовое расстройство.
34. Эмоциональные, когнитивные, социально-психологические проявления стресса на разных стадиях его развития.
35. Использование основных методов (наблюдения, беседы) для диагностики стресса.
36. Объективные методы изучения стресса.
37. Субъективные методы исследования стресса: самоотчет, основные опросники и тесты для выявления стресса.
38. Проективная диагностика стрессовых состояний.
39. Стресс в экстремальных видах деятельности.
40. Профессиональный стресс.
41. Эмоциональной, психологическое и профессиональное выгорание как результат действия стресс-факторов.
42. Понятие психологической профилактики стресса.
43. Фармакологическая и немедикоментозная профилактика и коррекция стресса.
44. Комплексный подход к преодолению стресса (С. Гремлинг и С. Ауэрбах).
45. Внешние способы профилактики стрессовых состояний.
46. Способы внутренней профилактики стресса.
47. Стресс жизни госслужащих.
48. Острый, хронический и посттравматический стресс.
49. Формирование стрессоустойчивого поведения у госслужащих.

Шкала оценивания.

Оценка	Требования к знаниям
«зачтено»	- Хорошее знание основных терминов и понятий курса; - Хорошее знание и владение методами и средствами - решения задач; - Последовательное изложение материала курса; - Умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов; - Достаточно полные ответы на вопросы при сдаче экзамена; - Умение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин при ответе на экзамене.
«не зачтено»	- Неудовлетворительное знание основных терминов и понятий курса; - Неумение решать задачи; - Отсутствие логики и последовательности в изложении материала курса; - Неумение формулировать отдельные выводы и обобщения по теме вопросов; - Неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин при ответах на экзамене.

4.4. Методические материалы.

Перечисленные ранее формы и методы организации самостоятельной учебной деятельности студентов, а также соответствующие им эффективные формы контроля успеваемости и поэтапного формирования компетенций актуализированы в рамках интеграции аудиторной и внеаудиторной работы студентов. Стратегическая цель данного процесса – «эволюционное» (во временных рамках реализации дисциплины)

преобразование объективного контроля успеваемости в субъективный, рефлексивный контроль студентами собственного личностного и профессионального роста.

Текущая аттестация

Текущая аттестация студентов проводится на лекционных и практических занятиях в форме опроса и контрольных мероприятий (написание эссе, тестирование, обсуждение аудиторных и домашних заданий и т.д.) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

− учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов занятий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине):

− степень усвоения теоретических знаний;

− уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

− результаты самостоятельной работы.

Активность студента на лекциях оценивается посредством проверки контрольного лекционного листка с выполненными в процессе лекции заданиями; на аудиторно-практических занятиях - по результатам выполнения интерактивных практических заданий; в учебных дискуссиях - по выступлениям, отражающим уровень конкретизации и систематизации знаний.

Оценивание студента осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине является обязательной согласно действующему образовательному стандарту. Оценивание проводится на контрольной неделе (рубежный контроль) один раз в семестр и/или в период экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения экзаменов. Аттестация носит интегрированный характер (письменный + устный) и проводится в форме письменного самоконтроля (тестирование) и устного собеседования (в день зачета).

При подведении итогов промежуточной аттестации обязательно учитываются достижения студента за текущий период – итоговый рейтинг, по результатам которого (выполнение всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины по формам текущего контроля) студенты допускаются или не допускаются к экзамену по дисциплине

В случае наличия учебной задолженности студент отрабатывает пропущенные занятия в соответствии с требованиями, указанными ниже.

Оценка знаний студента в случае устного собеседования носит комплексный характер, является балльной и определяется его ответами на экзамене, учебными достижениями в семестровый период, результатами текущей и письменного блока промежуточной аттестации.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного программой.

Оценивание проводится на основе балльно-рейтинговой системы и шкалы оценок с выставлением итогового результата в ведомость с указанием количества пропущенных занятий.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Студент, пропустивший два занятия, имеет возможность посещения последующих только на основании специального допуска.

Студент, пропустивший лекцию, обязан отчитаться устно по её вопросам, либо выполнить рецензию на один из рекомендуемых к лекции источников информации по специальному алгоритму, либо подготовить глоссарий ключевых понятий по теме в виде словаря.

Студент, пропустивший аудиторно-практическое занятие, отрабатывает его в форме аналитической письменной работы по соответствующей теме с использованием рекомендуемой литературы (основной и дополнительной) либо в другой форме, предложенной преподавателем.

Студент, пропустивший учебную дискуссию, выполняет соответствующие задания самостоятельно на специальном бланке и отчитывается о выполнении устно.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

На лекционных занятиях, построенных преимущественно в форме проблемного изложения, раскрываются основные теоретические положения курса.

На семинарских занятиях и занятиях аудиторного практикума акцент делается на самостоятельной работе слушателей по освоению тем, имеющих особую значимость для практической и научной деятельности будущих психологов, управленцев. В ходе реализации практического блока актуализируются умения и навыки, определяющие развитие функциональной компетенции специалиста, руководителя.

1. Для подготовки к лекционному занятию, студент использует учебники из списка основной литературы
2. Для лекционного занятия необходимо наличие конспекта по изучаемой теме в соответствии с учебным планом.

Алгоритм составления конспекта:

a) Прочитать материал.
b) Сформулировать 6 вопросов по прочитанному материалу.
c) Записать вопрос и ответ на него.
3. Для подготовки к семинарским занятиям студент готовит материал по выбранной теме, используя список основной/дополнительной литературы и информационного ресурса.

Рекомендации по написанию рефератов, докладов, эссе

Реферат доклад, эссе должны представлять собой самостоятельную разработку актуальной проблемы по изучаемой дисциплине
основой работы должны служить современные научные публикации, нормативные материалы по соответствующей проблеме. Источниковая база исследования формируется на основе монографий, научных статей, справочно-информационного материала
план и материалы реферата должны раскрывать актуальность выбранной темы
содержание раскрываемых вопросов должно сопровождаться ссылками на источники, использованные автором, и в конце работы прилагается список этих источников.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература

1. Анцупов А.Я. Как избавиться от стресса. М.: СГА, 2015.
2. Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и смерти. - М.: Смысл, 2012.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012.
4. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: Учебное пособие для студ. факультета психологии. - Куйбышев, 2012. - 96 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. – СПб.: 1999.
2. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы / Вестник Моск. ун-та. Сер. 14, психология. 1995. № 4. С. 46.
3. Бенор Д. Избавление от боли и стресса Пошаговая программа. М.: Весь, 2011.
4. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000.
5. Военная психология: методология, теория, практика. Учебно-методическое пособие/Под общ. ред. П.А. Корчемного. – в 2-х частях. - М.: ВУ, 1998. – Ч.1.
6. Гогулан М. Жизнь без стресса кризиса и болезней. М.: АСТ, 2010.
7. Грегори О. Как противостоять стрессу / Стресс жизни: Сборник. – ТОО «Лейла», СПб., 1994.

8. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.
9. Гринберг Д. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002.
10. Дехтяр Б.С. Как защитить себя от стресса. М.: Гранд-Фаир, 2004.
11. Джордж М. 7 шагов к жизни без стресса. М.: София, 2007.
12. Золотова Т.Н. Психология стресса. М.: Книголюб, 2008.
13. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Академия, 2009.
14. Лебедев И.Б. Психологические основы стресс преодолевающего поведения (на примере деятельности сотрудников МВД). Монография. – М.: «Единение», 2000.
15. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во Моск. ун-та
16. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / Марищук В.Л., Евдокимов В.И. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001.
17. Полежаев В.Г., Савка И.С., Чобан В.И. Стрессовые переломы. СПб.: Юпитер-Интер, 2002.
18. Прокофьев А.В. Шкала стресса. М.: Захаров, 2009.
19. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. 2-е изд. Работа с подсознанием. СПб.: Питер-Юг, 2009.
20. Сандомирский М.Е. Защита от стресса Метод РЕТРИ. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
21. Семенов П.А. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации. Рн/Д.: Феникс, 2007.
22. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса. М.: Институт психологии РАН, 2009.
23. Хасай Алиев. Укрощение стресса. М.: Эксмо, 2011.
24. Чиа М. Трансформация стресса в жизненную энергию. М.: София, 2009.
25. Шевцов С.А. Самокоррекция стресса и депрессии. М.: Миклош, 2003.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса. Исследования стресса в отечественной психологии

Литература используемая при подготовке к занятию:

- Основная - №№ 1, 2, 3
- Дополнительная - №№ 1, 2, 4, 12, 13, 18,22

Тема 5. Диагностика стресса

Литература используемая при подготовке к занятию:

- Основная - №№ 1, 2, 3
- Дополнительная - №№ 1, 2, 4, 5, 9, 13, 18, 22

Тема 6. Профессиональные стрессы. Стресс жизни госслужащего

Литература используемая при подготовке к занятию:

- Основная - №№ 1, 2, 3
- Дополнительная - №№ 1, 2, 4, 5, 9, 13, 17, 18, 22

Тема 7. Психологическая профилактика стресса

Литература используемая при подготовке к занятию:

- Основная - №№ 1, 2, 3
- Дополнительная - №№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16,19, 20, 21, 23, 24, 25

Тема 8. Способы саморегуляции психического состояния во время стресса. Психологическая помощь при стрессе

Литература используемая при подготовке к занятию:

- Основная - №№ 1, 2
- Дополнительная - №№ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16,19, 20, 21, 22, 23, 24, 25

6.4. Интернет-ресурсы

1. http://www.psysil.ru
2. рпо.ру
3. http://www.psychology.ru/ - сайт psychology.ru
4. http://psy.rin.ru/ - Психология
5. http://www.psychology-online.net/ - библиотека по психологии.
6. http://flogiston.ru/library - библиотека по психологии.
7. http://ihtik.lib.ru/- электронная полнотекстовая «Библиотека Ихтика».
8. http://www.psy.msu.ru/science/public/zeigarnik/01.html - сайт МГУ им. М.В. Ломоносова. Факультет психологии.

Материально-техническая база, информационные технологии, программное

обеспечение и информационные справочные системы

Требования к аудиториям (помещениям) для проведения занятий:

Лекционные занятия проводятся в специальных лекционных залах, оборудованных видео- и мультимедиапроектором, мобильным освещением, микрофоном с усилителем звука, видео-экраном, универсальной доской (мел, маркеры).

Практические занятия проводятся в специальных аудиториях, оборудованных кодоскопом, видео- и мультимедиа-проектором, универсальной доской (мел, маркеры).

Промежуточное и итоговое тестирование проводится в условиях компьютерного класса, обеспеченного специально разработанной программой для компьютерного тестирования, подключенного к сети Интернет.

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Универсальная программа-оболочка для подготовки электронных тестов по различным темам, систематически обновляющийся комплект для электронного тестирования.

Универсальная программа-оболочка для подготовки различных электронных продуктов – учебных пособий, рабочих тетрадей, учебно-методических комплексов.

База данных по психологии и педагогике, включающая обширный перечень, а также электронные варианты классических и современных учебных и учебно-методических материалов (учебников, пособий, диагностических тестов.