



## Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология здоровья и стресса» по направлению подготовки 37.03.01 Психология. – 34 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология здоровья и стресса» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Старший преподаватель Дейнего Г.В.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социально-экономических и педагогических дисциплин « 02 » 09 2024 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой  
социально-гуманитарных наук  В.С. Аносова

Переутверждена: «     »     20     г., протокол №    .

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии Северодонецкого технологического института (филиала) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный университет имени Владимира Даля» « 16 » 09 2024 г., протокол № 1.

Председатель учебно-методической комиссии  
СТИ (филиала) ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»  Ю.В. Бородач

© Дейнего Г.В., 2024 год

© СТИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2024 год

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

**Целью изучения дисциплины** «Психология здоровья и стресса» является представить студентам систему знаний по укреплению психического здоровья и управлению стрессом, собственными мыслями, чувствами и поведением; усвоение студентами ключевых положений клинической психологии в их приложении к современной проблематике здоровья и стресса; осмысленная ориентация в междисциплинарном круге вопросов здоровья и стресса; формирование современного представления феномена стресса; ознакомление с релевантными психодиагностическими приемами; освоение терапевтической стратегии на поддержание здоровья в работе психолога, а также создание условий для роста профессионального самосознания студентов.

Основными **задачами** изучения дисциплины «Психология здоровья и стресса» являются: обеспечить усвоение студентами теоретических знаний и практических навыков по следующим аспектам; ознакомление студентов с многообразными формами проявления стресса, изучаемых различными смежными дисциплинами; усвоение основных понятий в области психологии здоровья и стресса; развитие представлений об основах психологического оздоровления личности, о первичной роли психологического и духовного здоровья в совершенствовании интегративного здоровья человека, об осмысленном, ответственном отношении к своему здоровью; ориентация в различии предметной области физиологии, валеологии, психологии здорового образа жизни, санологии; усвоение диагностических приемов, применяемых в психологии стресса.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.

Дисциплина «Психология здоровья и стресса» относится к профессиональному циклу общей образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, Профиль подготовки «Психология».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины является обладание знаниями и умениями по дисциплинам: «Анатомия ЦНС», «Антропология», «Общий психологический практикум».

Освоение дисциплины «Психология здоровья и стресса» является необходимой основой для последующего участия в преддипломной практике и написании научно-исследовательской работы.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной	УК-8.1. Знает терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; сущность и	Знать: терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; сущность и содержание

<p>среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p>	<p>содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, в том числе военных конфликтов, основные меры по ликвидации их последствий; технику безопасности и правила пожарной безопасности.</p>	<p>чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, в том числе военных конфликтов, основные меры по ликвидации их последствий; технику безопасности и правила пожарной безопасности.</p>
	<p>УК-8.2. Способен разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Уметь: разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.</p>
	<p>УК-8.3. Имеет опыт использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Владеть: навыками использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.</p>
<p>ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.</p>	<p>ОПК-6.1.1 Знает основные принципы психологического просвещения, способы формирования психологических компетенций различных групп населения, интересы, запросы и потребности различных категорий людей в психологических знаниях, умениях и навыках.</p>	<p>Знать: основные принципы психологического просвещения, способы формирования психологических компетенций различных групп населения, интересы, запросы и потребности различных категорий людей в психологических знаниях, умениях и навыках.</p>
	<p>ОПК-6.2.1 Умеет пропагандировать психологию и стимулировать интерес к психологическим знаниям,</p>	<p>Уметь: пропагандировать психологию и стимулировать интерес к психологическим знаниям,</p>

	<p>практике и услугам, вести психологическую просветительскую деятельность среди населения, повышать психологическую культуру, разрабатывать и представлять материалы для средств массовой информации, социальных сетей.</p> <p>ОПК-6.3.1 Имеет навыки проведения занятий и подготовки сообщений и публикаций в средствах массовой информации и интернет.</p>	<p>практике и услугам, вести психологическую просветительскую деятельность среди населения, повышать психологическую культуру, разрабатывать и представлять материалы для средств массовой информации, социальных сетей.</p> <p>Владеть: навыками проведения занятий и подготовки сообщений и публикаций в средствах массовой информации и интернет.</p>
<p>ПК-6 Способен разрабатывать и апробировать психолого-профилактические программы психологического сопровождения образовательных процессов в образовательной организации, в том числе программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики особенностей обучающихся и развития коллективов обучающихся.</p>	<p>ПК 6.1 Знает теорию, теории, принципы, приемы нарушений и развития межличностных отношений обучающихся, психологической диагностики особенностей и уровня группового развития формальных и неформальных коллективов обучающихся, диагностики социально-психологического климата в коллективе.</p> <p>ПК-6.2. Умеет диагностировать социально-психологический климат в коллективе, выявлять психологические причины нарушений межличностных отношений обучающихся с учителями, сверстниками, родителями и применять методы развития межличностных отношений обучающихся с учителями, сверстниками, родителями, формирования благоприятного психологического климата.</p> <p>ПК-6.3. Способен разрабатывать и апробировать программы психологического сопровождения образовательных процессов в образовательной организации, в том числе психолого-профилактические программы, программы формирования благоприятного психологического климата на</p>	<p>Знать: теорию, теории, принципы, приемы нарушений и развития межличностных отношений обучающихся, психологической диагностики особенностей и уровня группового развития формальных и неформальных коллективов обучающихся, диагностики социально-психологического климата в коллективе.</p> <p>Уметь: диагностировать социально-психологический климат в коллективе, выявлять психологические причины нарушений межличностных отношений обучающихся с учителями, сверстниками, родителями и применять методы развития межличностных отношений обучающихся с учителями, сверстниками, родителями, формирования благоприятного психологического климата.</p> <p>Владеть: навыками разработки и апробации программы психологического сопровождения образовательных процессов в образовательной организации, в том числе психолого-профилактические программы, программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической</p>

	основе психологической особенности обучающихся и развития коллективов обучающихся.	социально-диагностики обучающихся и коллективов	диагностики особенностей обучающихся и развития коллективов обучающихся.
--	------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>216</b> (6 зач. ед.)	-	-
<b>Обязательная контактная работа (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>119</b>	-	-
Лекции	51	-	-
Семинарские занятия	-	-	-
Практические занятия	68	-	-
Лабораторные работы	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>97</b>	-	-
Форма аттестации	3 семестр зачет; 4 семестр зачет с оценкой	-	-

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Семестр 3

###### Тема 1. Психология здоровья и стресса как новое научное направление.

Предмет, объект, задачи психологии здоровья. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Психологические факторы здоровья.

###### Тема 2. «Цветок потенциалов» личности.

Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья). Потенциал воли (личностный аспект здоровья). Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья). Потенциал тела (физический аспект здоровья). Общественный потенциал (социальный аспект здоровья).

Креативный потенциал (творческий аспект здоровья). Духовный потенциал (духовный аспект здоровья).

###### Тема 3. Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии личности.

Роль психической саморегуляции в поддержании и развитии здоровья личности. Информационно – энергетический уровень саморегуляции (ЭИУС). Мотивационный уровень саморегуляции. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.

#### **Тема 4. Осознанное самовнушение.**

Понятие самовнушение. Виды самовнушения. Методы самовнушения. Избавление от болезни с помощью самовнушения: основные правила. Сила мысли и ее проявления. Особенности технологии осознанного самовнушения. Измененные состояния сознания.

Медитация Технология вхождения в трансовые состояния. Влияние медитации на эмоциональное состояние человека

#### **Тема 5. Позитивное мышление.**

Позитивное мышление и его роль в саморегуляции. Сила воображения. Конфликт воли и воображения. Управление чувствами через воображение.

Сила воображения. Конфликт воли и воображения.

#### **Тема 6. Классическая концепция стресса Ганса Селье.**

Понятие и природа стресса. Причины и источники стресса. Профилактика стрессов. Индивидуальная стратегия и тактика стрессоустойчивого поведения.

#### **Тема 7. Физиологические проявления стресса.**

Нервно-гуморальные процессы, происходящие в организме при стрессе. Роль сердечно-сосудистой системы при стрессе.

#### **Тема 8. Психологический стресс.**

Психологический стресс. Введение понятия психологического стресса (эмоционального стресса). Особенности психологического стресса. Отличие психологического стресса от физиологического. Профессиональный стресс.

#### **Тема 9. Факторы, влияющие на развитие стресса.**

Врожденные особенности организма. Родительские сценарии. Личностные особенности. Факторы социальной среды. Когнитивные факторы. Субъективные (внутренние) причины возникновения стресса.

### **Семестр 4**

#### **Тема 10. Общие методы оптимизации стресса.**

Общие подходы к нейтрализации стресса. Общение с природой, музыка, сон, общение с друзьями, чтение книг, парная и т.д.

#### **Тема 11. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.**

Аутогенная тренировка. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Рациональная психотерапия. НЛП. Религия. Как способ борьбы со стрессом. Медитация.

#### **Тема 12. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.**

Коммуникативные навыки. Уверенное поведение. Эффективное целеполагание как метод профилактики стресса.

#### **Тема 13. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.**

Классификация методов нейтрализации стресса в зависимости от способа антистрессового воздействия.

#### **Тема 14. Методы оптимизации уровня стрессов**

Общие подходы к нейтрализации стресса. Классификации методов нейтрализации стрессов. Классификация методов нейтрализации стресса в зависимости от способа применения антистрессорного воздействия. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.

#### **Тема 15. Методы оптимизации уровня стрессов**

Методы снижающие уровень стресса: ритуалы, сон, смехотерапия, хобби, массаж. Метод биологической обратной связи. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Рациональная психотерапия.

#### **Тема 16. Методы оптимизации уровня стрессов**

Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация). Нейролингвистическое программирование. Техника «Интеграция конфликтных частей». Религия как способ борьбы со стрессами

### Тема 17. Технологии тренинга.

Определение тренинга. Этапы освоения тренинга. Типы тренинговых групп. Структура тренинга. «Антистресс-скорая помощь». Методы преодоления стресса и его последствий.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>3 семестр</b>				
1	Психология здоровья как новое научное направление	1	-	-
2	«Цветок потенциалов» личности	1	-	-
3	Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии личности	1	-	-
4	Осознанное самовнушение	2	-	-
5	Позитивное мышление	2	-	-
6	Классическая концепция Ганса Селье.	2	-	-
7	Физиологические проявления стресса.	2	-	-
8	Психологический стресс.	2	-	-
9	Факторы, влияющие на развитие стресса	2	-	-
10	Общие методы оптимизации стресса	2	-	-
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>34</b>		
<b>4 семестр</b>				
11	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	4	-	-
12	Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков	5	-	-
13	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	5	-	-
14	Методы оптимизации уровня стрессов. Общие подходы к нейтрализации стресса	5	-	-
15	Методы оптимизации уровня стрессов	5	-	-
16	Методы оптимизации уровня стрессов	5	-	-
17	Технологии тренинга	5	-	-
<b>Итого за 8 семестр</b>		<b>34</b>	-	-
<b>Всего</b>		<b>68</b>	-	-

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>3 семестр</b>				
1	Психология здоровья как новое научное направление	2	-	-
2	«Цветок потенциалов» личности	2	-	-
3	Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии личности	2	-	-
4	Осознанное самовнушение	4	-	-
5	Позитивное мышление	4	-	-
6	Классическая концепция Ганса Селье.	4	-	-
7	Физиологические проявления стресса.	4	-	-

8	Психологический стресс.	4	-	-
9	Факторы, влияющие на развитие стресса	4		
10	Общие методы оптимизации стресса	4		
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>34</b>		
<b>4 семестр</b>				
11	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	4	-	-
12	Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков	5	-	-
13	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	5	-	-
14	Методы оптимизации уровня стрессов. Общие подходы к нейтрализации стресса	5	-	-
15	Методы оптимизации уровня стрессов	5	-	-
16	Методы оптимизации уровня стрессов	5	-	-
17	Технологии тренинга	5	-	-
<b>Итого за 8 семестр</b>		<b>34</b>	-	-
<b>Всего</b>		<b>85</b>	-	-

#### 4.5. Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Итого:</b>				

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

Объем часов	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очная форма	Очная форма
1.	Психология здоровья как новое научное направление	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	4	-	-
2.	«Цветок потенциалов» личности	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	4	-	-
3.	Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии личности	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	4	-	-
4.	Осознанное самовнушение	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы,	4	-	-

		подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.			
5.	Позитивное мышление	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	5	-	-
6.	Классическая концепция Ганса Селье.	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	5	-	-
7.	Физиологические проявления стресса.	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	5	-	-
8.	Психологический стресс.	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	5	-	-
9	Факторы, влияющие на развитие стресса	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	5		
10	Общие методы оптимизации стресса	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	5		
<b>Всего за 3 семестр</b>			<b>55</b>		
11	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	5		
12	Устранение причин стресса путем совершенствования	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы,	5		

	поведенческих навыков	подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.			
13	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	5		
14	Методы оптимизации уровня стрессов. Общие подходы к нейтрализации стресса	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	5		
15	Методы оптимизации уровня стрессов	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	6		
16	Методы оптимизации уровня стрессов	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	6		
17	Технологии тренинга	Подготовка к практическому занятию – конспекта-схемы, подготовить реферат, самостоятельный поиск информации, подготовка ответов на представленные вопросы.	6		
<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>38</b>		
18.		зачет	2	-	-
19.		зачет с оценкой	2	-	-
<b>Итого</b>			<b>97</b>	-	-

**4.7. Курсовые работы/проекты** по дисциплине «Психология здоровья и стресса» не предполагаются учебным планом.

## **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Используемые образовательные технологии и методы направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активизацию и реализацию личностного потенциала каждого студента.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1.Мандель Б.Р., Психология стресса : учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М. : ФЛИНТА, 2019. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>.

2. Фролова Ю.Г., Психология здоровья : пособие / Ю.Г. Фролова - Минск : Выш. шк., 2019. - 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850623522.html>.

### **б) дополнительная литература:**

1.Зименкова Ф.Н., Питание и здоровье : Учебное пособие для студентов по спецкурсу "Питание и здоровье" / Зименкова Ф.Н. - М. : Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990712386.html>.

2. Ключкова Е.В., Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни / Ключкова Е.В. - М. : Теревинф, 2015. - 273 с. - ISBN 978-5-4212-0224-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>.

3.Копытин А.И., Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / Копытин А.И. - М. : Когито-Центр, 2014. - 203 с. - ISBN 978-5-89353-420-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893534207.html>.

### **в) методические рекомендации:**

### **г) интернет-ресурсы:**

Министерство науки и высшего образования РФ – <https://minobrnauki.gov.ru/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

#### **Электронные библиотечные системы и ресурсы:**

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Научная электронная библиотека Elibrary – Режим доступа: URL: <http://elibrary.ru/>

#### **Информационный ресурс библиотеки образовательной организации:**

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

### **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Психология здоровья и стресса» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	FirefoxMozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	FarManager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Психология здоровья и стресса»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	<b>Пороговый</b>	Знать: терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, в том числе военных конфликтов, основные меры по ликвидации их последствий; технику безопасности и правила пожарной безопасности.
Основной		<b>Базовый</b>	Уметь: разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
Заключительный		<b>Высокий</b>	Владеть: навыками использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Начальный	ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.	Пороговый	Знать: основные принципы психологического просвещения, способы формирования психологических компетенций различных групп населения, интересы, запросы и потребности различных категорий людей в психологических знаниях, умениях и навыках.
Основной		Базовый	Уметь: пропагандировать психологию и стимулировать интерес к психологическим знаниям, практике и услугам, вести психологическую просветительскую деятельность среди населения, повышать психологическую культуру, разрабатывать и представлять материалы для средств массовой информации, социальных сетей.
Заключительный		Высокий	Владеть: навыками проведения занятий и подготовки сообщений и публикаций в средствах массовой информации и интернет.
Начальный	ПК-6 Способен разрабатывать и апробировать психолого-профилактические программы психологического сопровождения образовательных процессов в образовательной организации, в том числе программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики особенностей обучающихся и развития коллективов обучающихся.	Пороговый	Знать: теорию, теории, принципы, приемы нарушений и развития межличностных отношений обучающихся, психологической диагностики особенностей и уровня группового развития формальных и неформальных коллективов обучающихся, диагностики социально-психологического климата в коллективе.
Основной		Базовый	Уметь: диагностировать социально-психологический климат в коллективе, выявлять психологические причины нарушений межличностных отношений обучающихся с учителями, сверстниками, родителями и применять методы развития межличностных отношений обучающихся с учителями, сверстниками, родителями, формирования благоприятного психологического климата.

Заключительный		<b>Высокий</b>	Владеть: навыками разработки и апробации программы психологического сопровождения образовательных процессов в образовательной организации, в том числе психолого-профилактические программы, программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики особенностей обучающихся и развития коллективов обучающихся.
----------------	--	----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины**

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-8.	Способен создавать и поддерживать повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	УК-8.1. Знает терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; основные методы защиты производственного персонала и	Психология здоровья как новое научное направление	3
				«Цветок потенциалов» личности	3
				Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии личности	3
				Осознанное самовнушение	3
				Позитивное мышление	3
				Классическая концепция Ганса Селье.	3
				Физиологические проявления стресса.	3
				Психологический стресс.	3
				Факторы, влияющие на развитие стресса	3
				Общие методы оптимизации стресса	3
Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	4				
Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков	4				

			населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, в том числе военных конфликтов, основные меры по ликвидации их последствий; технику безопасности и правила пожарной безопасности. УК-8.2. Способен разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. УК-8.3. Имеет опыт использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	4
				Методы оптимизации уровня стрессов. Общие подходы к нейтрализации стресса	4
				Методы оптимизации уровня стрессов	4
				Методы оптимизации уровня стрессов	4
				Технологии тренинга	4

			ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.		
2	ОПК-6.	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.	ОПК-6.1.1 Знает основные принципы психологического просвещения, способы формирования психологических компетенций различных групп населения, интересы, запросы и потребности различных категорий людей в психологических знаниях, умениях и навыках. ОПК-6.2.1 Умеет пропагандировать психологию и стимулировать интерес к психологическим знаниям, практике и услугам, вести психологическую просветительскую деятельность среди населения, повышать психологическую культуру, разрабатывать и представлять материалы для средств массовой информации, социальных сетей. ОПК-6.3.1 Имеет навыки проведения занятий и подготовки сообщений и	Психология здоровья как новое научное направление	3
				«Цветок потенциалов» личности	3
				Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии личности	3
				Осознанное самовнушение	3
				Позитивное мышление	3
				Классическая концепция Ганса Селье.	3
				Физиологические проявления стресса.	3
				Психологический стресс.	3
				Факторы, влияющие на развитие стресса	3
				Общие методы оптимизации стресса	3
				Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	4
				Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков	4
				Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	4
				Методы оптимизации уровня стрессов. Общие подходы к нейтрализации стресса	4
Методы оптимизации уровня стрессов	4				
Методы оптимизации уровня стрессов	4				
Технологии тренинга	4				

			публикаций средствах массовой информации интернет.	в и		
3	ПК-6	Способен разрабатывать и апробировать психолого-профилактические программы психологического сопровождения образовательных процессов в образовательной организации, в том числе программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики особенностей обучающихся и развития коллективов обучающихся.	ПК 6.1 Знает теорию, теории, принципы, приемы нарушений и развития межличностных отношений обучающихся, психологической диагностики особенностей и уровня группового развития формальных и неформальных коллективов обучающихся, диагностики социально-психологического климата в коллективе. ПК-6.2. Умеет диагностировать социально-психологический климат в коллективе, выявлять психологические причины нарушений межличностных отношений обучающихся учителями, сверстниками, родителями и применять методы развития межличностных отношений обучающихся учителями, сверстниками, родителями, формирования	в и в и в и в и с и с	Психология здоровья как новое научное направление	3
					«Цветок потенциалов» личности	3
					Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии личности	3
					Осознанное самовнушение	3
					Позитивное мышление	3
					Классическая концепция Ганса Селье.	3
					Физиологические проявления стресса.	3
					Психологический стресс.	3
					Факторы, влияющие на развитие стресса	3
					Общие методы оптимизации стресса	3
					Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	4
					Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков	4
					Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	4
					Методы оптимизации уровня стрессов. Общие подходы к нейтрализации стресса	4
Методы оптимизации уровня стрессов	4					
Методы оптимизации уровня стрессов	4					
Технологии тренинга	4					

			<p>благоприятного психологического климата.</p> <p>ПК-6.3. Способен разрабатывать и апробировать программы психологического сопровождения образовательных процессов в образовательной организации, в том числе психолого-профилактические программы, программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики особенностей обучающихся и развития коллективов обучающихся.</p>		
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

**Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества,	УК-8.1. Знает терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; методы защиты в условиях	Знать: терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;	Тема 1 Тема 2 Тема 3 Тема 4 Тема 5 Тема 6 Тема 7 Тема 8 Тема 9 Тема 10 Тема 11 Тема 12 Тема 13 Тема 14 Тема 15	вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений), рефераты, комплекты заданий для контрольных работ

	<p>в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций военных конфликтов.</p>	<p>чрезвычайных ситуаций; сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, в том числе военных конфликтов, основные меры по ликвидации их последствий; технику безопасности и правила пожарной безопасности. УК-8.2. Способен разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. УК-8.3. Имеет опыт</p>	<p>сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, в том числе военных конфликтов, основные меры по ликвидации их последствий; технику безопасности и правила пожарной безопасности. Уметь: разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Владеть: навыками использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для</p>	<p>Тема 16 Тема 17</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--

		использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.	сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.		
2.	ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.	ОПК-6.1.1 Знает основные принципы психологического просвещения, способы формирования психологических компетенций различных групп населения, интересы, запросы и потребности различных категорий людей в психологических знаниях, умениях и навыках. ОПК-6.2.1 Умеет пропагандировать психологию и стимулировать интерес к психологическим знаниям, практике и услугам, вести психологическую просветительскую деятельность среди населения,	Знать: основные принципы психологического просвещения, способы формирования психологических компетенций различных групп населения, интересы, запросы и потребности различных категорий людей в психологических знаниях, умениях и навыках. Уметь: пропагандировать психологию и стимулировать интерес к психологическим знаниям, практике и услугам, вести психологическую просветительскую деятельность среди населения,	Тема 1 Тема 2 Тема 3 Тема 4 Тема 5 Тема 6 Тема 7 Тема 8 Тема 9 Тема 10 Тема 11 Тема 12 Тема 13 Тема 14 Тема 15 Тема 16 Тема 17	вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений), рефераты, комплекты заданий для контрольных работ

		повышать психологическую культуру, разрабатывать и представлять материалы для средств массовой информации, социальных сетей. ОПК-6.3.1 Имеет навыки проведения занятий и подготовки сообщений и публикаций в средствах массовой информации и интернет.	повышать психологическую культуру, разрабатывать и представлять материалы для средств массовой информации, социальных сетей. Владеть: навыками проведения занятий и подготовки сообщений и публикаций в средствах массовой информации и интернет.		
3.	ПК-6. Способен разрабатывать и апробировать психолого-профилактические программы психологического сопровождения образовательных процессов в образовательной организации, в том числе программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики особенностей обучающихся и развития коллективов обучающихся.	ПК 6.1 Знает теорию, теории, принципы, приемы нарушений и развития межличностных отношений обучающихся, психологической диагностики особенностей и уровня группового развития формальных и неформальных коллективов обучающихся, диагностики социально-психологического климата в коллективе. ПК-6.2. Умеет диагностировать социально-психологический климат в коллективе, выявлять психологические причины нарушений	Знать: теорию, теории, принципы, приемы нарушений и развития межличностных отношений обучающихся, психологической диагностики особенностей и уровня группового развития формальных и неформальных коллективов обучающихся, диагностики социально-психологического климата в коллективе. Уметь: диагностировать социально-психологический климат в коллективе, выявлять психологические причины нарушений	Тема 1 Тема 2 Тема 3 Тема 4 Тема 5 Тема 6 Тема 7 Тема 8 Тема 9 Тема 10 Тема 11 Тема 12 Тема 13 Тема 14 Тема 15 Тема 16 Тема 17	вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений), рефераты, комплекты заданий для контрольных работ

		<p>межличностных отношений обучающихся с учителями, сверстниками, родителями и применять методы развития межличностных отношений обучающихся с учителями, сверстниками, родителями, формирования благоприятного психологического климата.</p> <p>ПК-6.3. Способен разрабатывать и апробировать программы психологического сопровождения образовательных процессов в образовательной организации, в том числе психолого-профилактические программы, программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики особенностей обучающихся и развития коллективов обучающихся.</p>	<p>межличностных отношений обучающихся с учителями, сверстниками, родителями и применять методы развития межличностных отношений обучающихся с учителями, сверстниками, родителями, формирования благоприятного психологического климата.</p> <p>Владеть: навыками разработки и апробации программы психологического сопровождения образовательных процессов в образовательной организации, в том числе психолого-профилактические программы, программы формирования благоприятного психологического климата на основе социально-психологической диагностики особенностей обучающихся и развития коллективов обучающихся.</p>		
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## 1. Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений)

(пороговый уровень)

### 3 семестр

1. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).

2. Биохимические методы нейтрализации стресса (фармакологические, фитотерапия, ароматерапия).

3. Виды стресса. Внутриличностный психологический стресс.

4. Виды стресса. Межличностный психологический стресс. Виды.

5. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс. Психологический климат в рабочей группе.

6. Виды стресса. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.

7. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.

8. Виды стресса. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций. Техника неотложной психологической помощи в зависимости от вида реакции.

9. Виды стресса. Экологический психологический стресс.

10. Внешние приемы нейтрализации стресса (психотерапия, командные игры спорта, дружеское общение).

11. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.

12. Детско-родительские конфликты как причина стресса.

13. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.

14. Классификация видов стресса.

15. Классификация проявлений стресса у человека. Методы диагностики стресса.

16. Коммуникативный стресс. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки.

17. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации. Профессиональное выгорание.

18. Методы психологической саморегуляции состояний (аутотренинг, дыхательные техники, физические упражнения.)

19. Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. История изучения стресса.

20. Особенности стрессовых состояний и трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Массовое производство и рутинные виды труда. Психическое пресыщение.

21. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.

22. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения

### 4 семестр

1. Посттравматическое стрессовое расстройство. Определение. Причины возникновения. Критерии. Проявления. Типы. Методы диагностики.

2. Предмет и задачи психологии стресса. Междисциплинарные связи психологии стресса. Междисциплинарное определение стресса.

3. Преодоление производственных стрессов: организационные и психопрофилактические методы.

4. Причины профессионального стресса. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.

5. Психологические методы нейтрализации стресса (аутотренинг, медитация, психотерапия).

6. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.

7. Современные концепции изучения стресса. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Классификация В.Д.Небылицина.

8. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.

9. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Классификация методов нейтрализации стресса.

10. Стресс и дистресс. Пороги чувствительности к стрессу.

11. Стресс и проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность. Стрессоустойчивость.

12. Стресс и проблема свободы выбора в современном обществе. Отсутствие четких моделей поведения.

13. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит. Психологическая защита и стратегии совладания (копинг-стратегии).

14. Стресс и суицид. Распространенность. Причины суицида. Предвестники. Работа с суицидентами.

15. Стрессогенные факторы в традиционном обществе. Отсутствие свободы выбора моделей поведения.

16. Стрессогенные факторы для женщины в современном обществе.

17. Стрессогенные факторы для мужчины в современном обществе.

18. Технические средства помощи при стрессе (БОС, компьютерные программы, музыка).

19. Типы реакции на стресс. Стресс и психологическое здоровье. Болезни стрессовой этиологии

20. Физиологические методы нейтрализации стресса (физические упражнения, массаж).

21. Физические методы нейтрализации стресса (водные, световые процедуры, закаливание).

22. Экзаменационный стресс.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«доклад, сообщение»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

## 2. Реферат (базовый уровень)

### 3 семестр

1. Методологические принципы и подходы, лежащие в основе дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», базовые научно-теоретические и методологические конструкты в изучении стресса.

2. История развития учения о стрессе, актуальность его изучения и основные положения современной постнеклассической психологии, на которые опирается методология изучения стресса.

3. Понятия «психическое здоровье», «психология здоровья»: компоненты психического здоровья и влияние на него биологических, личностных, социальных и других факторов.

5. Понятие духовно-нравственное здоровье и его состояние в современном обществе.

6. Основные положения и взгляды современной постнеклассической психологии, лежащие в плоскости изучения профессионального здоровья и анализа стресса.

7. Социально-психологический подход к пониманию сущности и качества процесса адаптации с позиции теории стресса.

8. Междисциплинарный подход в психологии и его значение для анализа стресса и адаптации. Сущность стресса и адаптации с позиций реактивной парадигмы (системного анализа), теории управления и постнеклассической науки.

9. Дефицитность психологического здоровья личности и ее последствия на индивидуальном и популяционном уровнях. Связь между феноменом «сознание» и сущностью психического здоровья.

10. Генетически-конституциональная теория стресса, теория конфликтов, модель предрасположенности, психодинамическая, междисциплинарная и другие модели стресса.

11. Системная и интегративная модели стресса, недостатки когнитивных теорий психологического стресса Р. Лазаруса и других авторов.

12. Структура сознания по В.П. Зинченко и ее значение для анализа стрессовых состояний, духовная природа творчества и его роль в преодолении социального и культурного кризисов (стресса).

13. Основные факторы и механизмы развития психологического стресса, природа и проявления психологического стресса. Поведенческие, нейрофизиологические и биохимические проявления острого и хронического психогенного стресса.

14. Общая характеристика модели управления стрессом и суть стратегий управления стрессом.

15. Физиологические проявления стресса, дистресс и болезни адаптации. Стресс и его патологические проявления на стадии дезадаптации (дистресса): основные понятия и структура психосоматических расстройств.

16. Эмоциональные и поведенческие эффекты стресса, последствия психологического стресса для человека: психогенные психические расстройства и психосоматические заболевания.

17. Факторы понижения духовного и психологического здоровья в системном кризисе нравственности и их роль в формировании устойчивости к психологическому стрессу.

18. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости, неспецифические проявления стресса на поведенческом уровне.

### 4 семестр

1. Основные подходы и теории, раскрывающие сущность дискурса «адаптация», «психическая дезадаптация» и дезинтеграция психической сферы человека.

2. Неспецифические подходы к повышению стрессоустойчивости и суть стратегий управления стрессом, основанных на здоровом стиле жизни и поведении, перемене места работы, изменении режима труда и отдыха, отказе от вредных привычек – употребления алкоголя и курения и других.

3. Основные техники повышения стрессоустойчивости, основанные на релаксации,

особенности влияния аутогенной тренировки и общая характеристика влияния приемов прогрессивной релаксации на повышение стрессоустойчивости человека. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на физических упражнениях: аэробика, плавание, ходьба, бег.

4.Совладающее (адаптивное) поведение или психологическое преодоление стресса. Понятия стратегии и стили преодоления стресса. Классификация стратегий преодоления стресса.

5.Медико-психологическая практика и техники, применяемые для снятия дистрессовых явлений, основные принципы и подходы организации психологической работы по проведению психолого-медицинской коррекции и терапии дистрессовых и постстрессовых состояний.

6.Понятие и классы методических приемов регуляции функционального состояния человека: сущность методов психической регуляции (аутогенная тренировка, специальные приемы регуляции и другие).

7.Содержание методов психофизиологической регуляции (физические упражнения; массаж; рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры; электростимуляция БОС и другие).

8.Физиолого-гигиенические методы (организация рационального режима труда, отдыха и питания; активный отдых; закаливание; регуляция окружающей среды).

9.Фармакологические методы (адаптогены; ноотропы; стимуляторы; транквилизаторы; витамины и другие).

10.Методы духовной практики и их роль в стратегии и стиле совладающего поведения: обоснуйте необходимость духовной направленности современных антропоориентированных психолого-педагогических стратегий преодоления стресса и их важность методов духовной практики в преодолении стресса.

11.Духовный слой сознания человека и его регулятивная роль в формировании ресурсов стрессоустойчивости и в процессах совладания со стрессом.

12.Типологический подход в трактовке проблемы взаимосвязи личностных особенностей и реакции на стресс. Тип реагирования и направленность поведения человека в стрессовой ситуации.

13.Процессы и ресурсы преодоления. Ресурсный подход и регуляция стресса: личностные, психологические (в том числе и духовные), профессиональные, социальные, физические, материальные ресурсы. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса.

14.Роль социокультурных факторов в формировании жизнестойкости и устойчивости личности. Характеристика диспозиционного, регулятивного и динамического факторов совладания со стрессом. Сущность и характеристика духовного фактора совладающего поведения субъекта.

15.Психологические ресурсы устойчивости; психологические; мотивационные ресурсы; инструментальные и творчество в ресурсной теории преодолевающего поведения человека.

16.Преодоление психологического стресса (стратегии и тактика). Тождественность стресса с конфликтом, кризисом, фрустрацией и различными по силе выраженности НЭС человека.

17.Природа и сущность позитивного воздействия стресса на человека. Комплексный психологический подход к управлению стрессом, основная цель управления стрессом и его направления.

18.Индивидуальный, межличностный и организационный уровни управления стрессом, их структура и задачи.

19.Характеристика основных направлений и методов предупреждения и терапии нарушений процесса адаптации, психодезадаптивных и соматовисцеральных нарушений.

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлен в соответствии с

	требованиями, предъявляемыми к данному виду работ
4	Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ
3	Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ
2	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

### 3. Комплект заданий для контрольной работы

#### 3 семестр

(базовый уровень)

Вопросы первого уровня сложности:

1. Предмет, объект, задачи психологии здоровья.
2. Понятие наркомании. Виды наркотических средств.
3. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
5. Психология табакокурения.
6. Психологические факторы здоровья.
7. Психологические факторы здоровья.
8. Роль психической саморегуляции в поддержании и развитии здоровья личности.
9. Физиологические системы организма.
10. Потенциалы личности.

(высокий уровень)

Вопросы второго уровня сложности:

1. Акцентуации личности и психическое здоровье.
2. Здоровье и психологические факторы его определяющие.
3. Физическое здоровье и гармония личности.
4. Образ жизни. Мотивации здоровья и здорового образа жизни.
5. Психика и здоровье.
6. Формы нарушений психического здоровья человека.
7. Элементы здорового образа жизни. Оптимальное соотношение разных видов деятельности человека и отдыха.
8. Двигательная активность (дозирование двигательной активности).
9. Биологические ритмы жизнедеятельности человека.
10. Понятие токсикомании. Виды токсикомании.

#### 4 семестр

(базовый уровень)

Вопросы первого уровня сложности:

1. Рациональное питание.
2. Базовые научно-теоретические и методологические конструкты в изучении стресса.
3. Генетически-конституциональная теория стресса, теория конфликтов, модель предрасположенности, психодинамическая, междисциплинарная и другие модели стресса.
4. История развития учения о стрессе, актуальность его изучения и основные положения

современной пост-веклассической психологии, на которые опирается методология изучения стресса.

5. Системная и интегративная модели стресса, недостатки когнитивных теорий психологического стресса Р. Лазаруса.

6. Основные понятия, теория, стадии и фазы развития общего адаптационного синдрома (стресса) по Г. Селье.

7. Основные факторы и механизмы развития психологического стресса, природа и проявления психологического стресса. Поведенческие, нейрофизиологические и биохимические проявления острого и хронического психогенного стресса.

8. Общая характеристика модели управления стрессом и суть стратегий управления стрессом.

9. Физиологические проявления стресса, дистресс и болезни адаптации. Стресс и его патологические проявления на стадии дезадаптации (дистресса): основные понятия и структура психосоматических расстройств.

10. Эмоциональные и поведенческие эффекты стресса, последствия психологического стресса для человека: психогенные психические расстройства и психосоматические

(высокий уровень)

Вопросы второго уровня сложности:

1. Типологический подход в трактовке проблемы взаимосвязи личностных особенностей и реакции на стресс. Тип реагирования и направленность поведения человека в стрессовой ситуации.

2. Роль социокультурных факторов в формировании жизнестойкости и устойчивости личности.

3. Характеристика диспозиционного, регулятивного и динамического факторов совладания со стрессом.

4. Сущность и характеристика духовного фактора совладающего поведения субъекта.

5. Природа и сущность позитивного воздействия стресса на человека. Комплексный психологический подход к управлению стрессом, основная цель управления стрессом и его направления.

6. Роль психофизиологических ресурсов в адаптации к стрессу. Фазы адаптационного стресса.

7. Влияние врожденных особенностей организма на развитие стресса. Родительские сценарии и стресс.

8. Роль социальной поддержки в переживании стресса; понятие адекватной/неадекватной социальной поддержки.

9. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией.

10. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «контрольная работа»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90 – 100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75 – 89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50 – 74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

#### 4. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

##### 3 семестр

1. Исторические аспекты и современные подходы к проблеме здоровья.
2. Здоровье. Здоровье физическое, психическое, социальное, психологическое.
3. Факторы, определяющие здоровье человека.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Здоровый образ жизни и профилактика болезней в разные возрастные периоды.
6. Валеология как наука о здоровье, её становление и развитие.
7. Идея приоритетности здоровья в условиях модернизации общества.
8. Предмет и задачи науки о здоровье.
9. Культура здоровья как неотъемлемая часть общей и педагогической культуры.
11. Культура здоровья педагога-психолога.
12. Идея приоритетности здоровья в условиях модернизации образования.
13. Исторические аспекты и современные подходы к проблеме здоровья.
14. Теоретические и методологические проблемы теории здоровья. Факторы риска возникновения заболеваний.
15. Санитарно-педагогические требования к образовательным учреждениям.
16. Валеологический мониторинг образовательного процесса; проектирование и организация здоровья берегающей образовательной среды.
17. Здоровый образ жизни и профилактика болезней в разные возрастные периоды.
18. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
19. Вредные привычки. Стиль жизни.
20. Биоритмы и их значение в режиме дня школьников.
21. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
22. Влияние стресса на здоровье человека.
23. Генезис здоровьереберегающей функции образования.
24. Подходы к пониманию человека как носителя здоровья.
25. Здоровьереберегающая функция образования.
26. Цель и задачи здоровьереберегающей педагогики.
27. Здоровьеребозидующий потенциал личности.
28. Базовые стратегии субъектов образовательного процесса в отношении своего здоровья и их роль в здоровьереберегающей и здоровьеребозидующей деятельности.
29. Принципы здоровьереберегающего образования.

#### Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации «зачет»

Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач	зачтено
Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач	
Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной	

форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах	
Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы	не зачтено

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет с оценкой)**

#### **4 семестр**

1. Психология здоровья, определение, объект, задачи.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Физиологические проявления стресса.
4. Особенности психологического стресса.
5. Понятие копинга и копинг-стратегий. Классификации копинг-стратегий ..
6. Представление об адаптивных/дезадаптивных копингах.
7. Личностные и социальные факторы, влияющие на эффективность копинг-стратегий и копинг-стилей.
8. Психологические защитные механизмы в структуре совладающего поведения. Разграничение механизмов психологической защиты и копинг-стратегий.
9. Классификация защитных психологических механизмов.
10. Термин эустресс и дистресс.
11. Роль психофизиологических ресурсов в адаптации к стрессу.
12. Фазы адаптационного стресса.
13. Центральная роль личностных ресурсов в формировании совладающего поведения.
14. Факторы, влияющие на развитие стресса.
15. Влияние врожденных особенностей организма на развитие стресса.
16. Родительские сценарии и стресс.
17. Классификация психологических ресурсов (по Леонтьеву Д.А.): психологические ресурсы устойчивости; ресурсы саморегуляции, инструментальные ресурсы
18. Психосоматические заболевания как последствия стресса.
19. Роль социальной поддержки в переживании стресса; понятие адекватной/неадекватной социальной поддержки.
20. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции личности.
21. Основные составляющие личностного потенциала: жизнестойкость, оптимизм, самоэффективность, рефлексивность, субъективная витальность.
22. Нарушения психической адаптации: механизмы и закономерности.
23. Классификация расстройств адаптации (по МКБ-10): острая реакция на стресс; посттравматическое стрессовое расстройство; расстройства адаптации (специфика каждой группы).
24. Посттравматическое стрессовое расстройство и понятие психической травмы.
25. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией.
26. Неумение обращаться со временем (стресс и время)
27. Общие подходы к нейтрализации стресса.
28. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
29. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
30. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации  
«зачет с оценкой»

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)