

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Патарин Андрей Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.05.2024 14:34:44  
Уникальный программный ключ:  
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«Московский психолого-социальный университет»**  
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)  
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (до 07 марта 2024 года)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Первый проректор  
/Е.Г.Замолоцких  
« 25 » апреля 2022 г.

**Факультет психологии**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

Стрессоустойчивость личности педагога

Направление подготовки

37.04.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки:

Социальная психология образования

Квалификация (степень) выпускника:

Магистр

Форма обучения:

Очная, очно-заочная

**Составитель программы:**  
Егорычева Ирина Дмитриевна  
Доктор психологических наук, профессор

Москва 2022

## Содержание

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Место дисциплины в структуре образовательной программы магистратуры</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся</b> .....	<b>4</b>
3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах).....	4
<b>4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий</b> .....	<b>4</b>
4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .4	
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам.....	7
<b>5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b> .....	<b>10</b>
<b>6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине</b> .....	<b>12</b>
<b>7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b> .....	<b>12</b>
8. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ...	13
<b>9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины</b> .....	<b>13</b>
10. Лицензионное программное обеспечение.....	16
<b>11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине</b> .....	<b>16</b>
<b>12. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b> .....	<b>17</b>
<b>13. Иные сведения и (или) материалы</b> .....	<b>17</b>
13.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	17
<b>14. Лист регистрации изменений</b> .....	<b>18</b>

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	результаты освоения ОПОП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК-3	способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе	<p><b>знать:</b> значение психологии стресса в развитии социальной и педагогической психологии; разнообразные направления и подходы в зарубежной и отечественной психологии стресса.</p> <p><b>уметь:</b> изучать профессиональные педагогические деформации как важный фактор формирования стресса.</p> <p><b>владеть:</b> навыками проведения психодиагностики уровня психологического стресса.</p>
ПК-11	способность и готовность к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий	<p><b>знать:</b> источники стресса субъекта педагогической деятельности (физические, социальные, личностные, структурные, ролевые), формы проявления и динамику стресса; общие подходы к нейтрализации стресса.</p> <p><b>уметь:</b> участвовать в работе психологической службы образовательных учреждений; применять техники развития стрессоустойчивости личности.</p> <p><b>владеть:</b> приемами психокоррекционной работы по развитию стрессоустойчивости личности педагога.</p>



## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы магистратуры

Дисциплина реализуется в рамках вариативной части.

Обучающиеся, приступающие к изучению дисциплины «Стрессоустойчивость личности педагога» должны иметь представление о методологии и содержании научного знания по психологии личности, ориентироваться в основных понятиях научного знания по данной дисциплине, иметь представление о круге основных проблем психологического направления.

Знания и умения, формируемые у обучающихся в ходе изучения дисциплины «Стрессоустойчивость личности педагога», определяют качество освоения последующих дисциплин («Качественные и количественные методы исследований в психологии», «Отрасли психологии, психологические практики и психологические службы», «Психология конфликта») и практик (педагогической и преддипломной).

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре для очной и и во 2 семестре для очно-заочной форм обучения.

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

### 3.1 Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов		
	очная форма обучения	очно- заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	<b>72</b>		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	12		6
Аудиторная работа:	12		6
в том числе:			
лекции	4		2
семинары, практические занятия	8		4
лабораторные работы			
Внеаудиторная работа:			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	60		62
Вид промежуточной аттестации обучающегося: зачет	+		4

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

### 4.1 Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					по сведениям о промежуточной атт	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа		Контрольная работа
				Лекции	практикум	лаборатор. активеск.занятия / семинар			
1.	<b>Тема 1.</b> Стресс как биологическая и психологическая категория. Формы, динамика, причины психологического стресса	1	18	1		2	15		Устный опрос, групповая дискуссия, доклад, реферат, типовые индивидуальные задания

2.	<b>Тема 2.</b> Психологическая характеристика труда педагога и стрессогенность педагогической деятельности	1	18	1		2	15			Устный опрос, групповая дискуссия, доклад, реферат, типовые индивидуальные задания
3	<b>Тема 3.</b> Стрессоустойчивость как личностное качество	1	18	1		2	15			Устный опрос, групповая дискуссия, доклад, реферат, типовые индивидуальные задания
4	<b>Тема 4.</b> Стрессоустойчивость и мастерство педагога. Копинг-стратегии в педагогической деятельности	1	18	1		2	15			Устный опрос, групповая дискуссия, доклад, реферат, типовые индивидуальные задания
	Вид промежуточной аттестации обучающегося - (зачет)	1	+							Вопросы к зачету
	Всего:		72	4		8	60			Зачет

**для очно-заочной формы обучения**

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					точной атт
-------	-------------------------------	---------	--	--	--	--	--	------------

			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	по семестру
				Лекции	практикум лаборатор.	актив. занятия / семинары				
1	<b>Тема 1.</b> Стресс как биологическая и психологическая категория. Формы, динамика, причины психологического стресса	2	17	1		1	15			Устный опрос, групповая дискуссия, доклад, реферат, типовые индивидуальные задания
2.	<b>Тема 2.</b> Психологическая характеристика труда педагога и стрессогенность педагогической деятельности	2	17			1	16			Устный опрос, групповая дискуссия, доклад, реферат, типовые индивидуальные задания
3	<b>Тема 3.</b> Стрессоустойчивость как личностное качество	2	17	1		1	15			Устный опрос, групповая дискуссия, доклад, реферат, типовые индивидуальные задания
4	<b>Тема 4.</b> Стрессоустойчивость и мастерство педагога. Копинг-стратегии в педагогической деятельности	2	17			1	16			Устный опрос, групповая дискуссия, доклад, реферат, типовые индивидуальные задания
	Вид промежуточной аттестации обучающегося - (зачет)	1	4							Вопросы к зачету
	Всего:		72	2		4	62			Зачет



## 4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

**Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория. Формы, динамика, причины психологического стресса.**

*Содержание лекционного курса*

Концепция стресса Г. Селье: психофизиологический подход. **Физиологические проявления стресса. Включение гормональных механизмов. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессорных реакций. Значение нервной системы в преодолении стресса**

Концепция Р.Лазаруса о физиологическом, **психологическом** и поведенческом уровнях стресса. Когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса Флокмана.

Стресс как барьер психической адаптации (Ю.А. Александровский, А.Д. Адо, А.В. Вальдман, В.И. Лебедев и др.).

Психологический стресс как реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром (Р. Лазарус и Р. Ланьер). Дифференциация стресса и других эмоциональных состояний (В. В. Суворова, Ксандрия Вильямс).

Формы и динамика стресса. Объективные и субъективные причины психологического стресса.

Эустресс и дистресс как формы стресса. Условия развития эустресса (положительный эмоциональный фон; опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее; одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды; наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса)

Объективные и субъективные факторы перехода стресса в дистресс (эмоционально-когнитивные факторы: недостаток нужной информации, негативный прогноз ситуации, чувство беспомощности перед возникшей проблемой и т. д.; чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма; большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса).

Динамика стресса по Г. Селье: стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения.

Субъективные (внутренние) причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс от реализации негативных родительских программ; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс, связанный с неправильной коммуникацией; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов; неумение обращаться со временем (стресс и время).

Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы (постоянные компоненты существования); взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства.

*Содержание практических занятий*

1. Концепция стресса Г. Селье:
2. Концепция Р. Лазаруса о физиологическом, **психологическом** и поведенческом уровнях стресса.
3. Когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса Флокмана.
4. Стресс как барьер психической адаптации
5. Психологический стресс как реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром (Р. Лазарус и Р. Ланьер).
6. Дифференциация стресса и других эмоциональных состояний
7. Эустресс и дистресс как формы стресса.
8. Динамика стресса по Г. Селье: стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения.
9. Субъективные (внутренние) причины возникновения психологического стресса.
10. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса.

**Тема 2. Психологическая характеристика труда педагога и стрессогенность**

## **педагогической деятельности.**

### *Содержание лекционного курса*

Профессиональная деятельность педагога как один из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной активности (Л.М.Аболин, 1987; Г.Ф.Заремба, 1982; Л.М.Митина, 1992; С.В.Субботин, 1992). Основные стресс-факторы педагогической деятельности. Стрессогенным характер педагогической деятельности (А.К.Маркова, Л.М.Митина, А.И.Щербаков),

Проблема комплексной характеристики стрессоустойчивости педагога в отечественной педагогической и социальной психологии. Проблема взаимосвязи стрессоустойчивости с профессиональными способностями педагога (Ф.Н.Гоноболин, Н.В.Кузьмина, Л.А.Регуш и др.); особенностями его педагогической деятельности (Н.В.Бордовская, В.И.Гинецинский, И.А.Зимняя, Н.В.Кузьмина, А.А.Реан, В.А.Якунин и др.); профессионально значимыми качествами личности педагога (Ф.Н.Гоноболин, А.К.Маркова, Г.М.Михалевская, и др.); проблемами формирования знаний, навыков, умений (В.А.Сластенин, А.И.Щербаков); эффективностью педагогического общения (В.А.Кан-Калик, А.А.Леонтьев, Г.С.Трофимова и др.); психологическим обеспечением учебно-воспитательного процесса (И.В.Дубровина, Р.В.Овчарова, Е.И. Рогов, А.К.Колеченко и др.); личностью субъекта педагогического воздействия (В.М.Минияров, В.Л.Ситников, Л.М.Фридман и др.).

### *Содержание практических занятий*

1. Профессиональная деятельность педагога как один из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной активности.
2. Проблема комплексной характеристики стрессоустойчивости педагога в отечественной педагогической и социальной психологии.
3. Проблема взаимосвязи стрессоустойчивости с профессиональными способностями и профессионально значимыми качествами личности педагога.

## **Тема 3. Стрессоустойчивость как личностное качество.**

### *Содержание лекционного курса*

Проблема стрессоустойчивости в общепсихологическом плане: в рамках теорий личности (G.Allport, Н.Еysench, R.Cattell, С.Rogers и др.), «теории мотивации достижения» (D.McClelland и др.), теории гомеостаза (У.Кеннон) и стресса (Г.Селье), теории адаптационно-трофического значения симпатической нервной системы (Л.А.Орбели), теории темперамента и свойств нервной системы (И.П.Павлов, В.Д.Небылицын, В.С.Мерлин и др.) теории надежности деятельности (Б.Ф.Ломов и др.), концепции профессионального самосознания (Л.М.Митина).

Взаимосвязь стрессоустойчивости с различными психическими характеристиками человека: с эмоциональной устойчивостью и способностью контроля эмоций (Е.А. Милерян); со способностью переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях (Н.Н. Данилова); со способностью преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности (В.Л. Марищук); со свойствами темперамента и оптимальным использованием резервов нервно-психической эмоциональной энергии (В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудов); с устойчивым преобладанием положительных эмоций (А.Е. Олышанникова); с волевыми, интеллектуальными и мотивационными компонентами психической деятельности человека (П.Б. Зильберман).

Саморегуляция как основа стрессоустойчивости (Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев).

Содержание понятий «стрессоустойчивость», «толерантность к стрессу» и «эмоциональная устойчивость». Эмоциональная устойчивость, подходы к ее изучению. Компоненты эмоциональной устойчивости: мотивационный, эмоциональный, волевой, интеллектуальный. Показатели стрессоустойчивости. Значение индивидуально-психологических особенностей в развитии стрессоустойчивости.

Ресурсы стрессоустойчивости: личностные и социальные. COR – теория С. Хобфолла: потеря ресурсов как механизм психологического стресса.

Адаптационные ресурсы человека по Г.Селье: поверхностная и глубокая адаптационная энергия.

Психологические ресурсы по Э. Фромму.

Личностные, информационные и инструментальные ресурсы преодоления стресса.

*Содержание практических занятий*

1. Проблема стрессоустойчивости в общепсихологическом плане: в рамках теорий личности.
2. Проблема стрессоустойчивости в концепции профессионального самосознания (Л.М.Митина).
3. Ресурсы стрессоустойчивости: личностные и социальные. COR – теория С. Хобфолла: потеря ресурсов как механизм психологического стресса.
4. Адаптационные ресурсы человека по Г.Селье: поверхностная и глубокая адаптационная энергия.
5. Психологические ресурсы по Э. Фромму.
6. Личностные, информационные и инструментальные ресурсы преодоления стресса.

#### **Тема 4. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. Копинг-стратегии в педагогической деятельности.**

*Содержание лекционного курса*

Уровни педагогического мастерства (по Н. В Кузьминой) и стрессоустойчивость педагога. Исследования стрессоустойчивости педагога (Н.А. Подымов, 1999, М.В. Журавкова, 1995; Л.М. Митина, 1998; С.В. Субботин, 1993).

Ресурсный подход изучения копингового поведения (Frydenberg, Lewis, 2002): средовые ресурсы (доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной среды), личностные ресурсы (навыки и способности индивида) (Муздыбаев, 1998).

Теория сохранения ресурсов Хобфолл (Hobfoll, 1996) и классы ресурсов: материальные и социальные, или связанные с ценностями (esteem).

М. Селигман (Seligman, 1992, 1995) об оптимизме как главном ресурсе в совладании со стрессом.

Конструкт «жизнестойкости» как копинг-ресурс (hardiness) (Maddi, 2002; Solcova, Tomanek, 1994; Williams et al., 1992).

Конструкт самооффективности, разработанный А.Бандурой, как важный ресурс, влияющий на копинговое поведение.

Э. Фрайденберг о самооффективности как копинг-ресурсе (Frydenberg, Lewis, 2002).

**Классификации копинг-стратегий: проблемно-фокусированные / эмоционально-фокусированные копинг-стратегии (Лазарус и Фолкман); когнитивные / поведенческие / эмоциональные копинг-стратегии; эффективные / неэффективные копинг-стратегии.**

Направления и содержание коррекционной работы по развитию стрессоустойчивости педагогов.

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Page; методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко; шкала ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

Психотерапевтические приемы повышения психологической толерантности и стрессоустойчивости личности педагога: психосенсорная саморегуляция, последовательный систематический самоконтроль, тренинг коррекции психофизиологической чувствительности, актуализация ресурсов, апробация и селекция психологических защит, когнитивная коррекция личности, повышение неспецифической психологической толерантности и стрессоустойчивости, вербально-суггестивное самопрограммирование, визуально-вербальное самопрограммирование, тематические ролевые тренинги, когнитивно-сенсорная саморегуляция.

Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости.

*Содержание практических занятий*

1. Уровни педагогического мастерства (по Н. В Кузьминой) и стрессоустойчивость педагога.

2. Исследования стрессоустойчивости педагога.
3. Ресурсный подход изучения копингового поведения.
4. **Классификации копинг-стратегий.**
5. Саморегуляция как основа стрессоустойчивости.
6. Психодиагностические методики определения стрессоустойчивости.
7. Психотерапевтические приемы повышения психологической толерантности и стрессоустойчивости личности педагога.
8. Содержание понятий «стрессоустойчивость», «толерантность к стрессу» и «эмоциональная устойчивость».
9. Эмоциональная устойчивость, подходы к ее изучению. Компоненты эмоциональной устойчивости: мотивационный, эмоциональный, волевой, интеллектуальный.
10. Показатели стрессоустойчивости.
11. Значение индивидуально-психологических особенностей в развитии стрессоустойчивости.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Одним из основных видов деятельности обучающегося является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы «Стрессоустойчивость личности педагога», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 7 указанной программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

### ***Примерные вопросы для самоконтроля:***

1. Что понимается под термином «стресс»?
2. Кто из ученых занимался разработкой проблемы стресса?
3. Чем отличаются из позиции?
4. Чем обусловлена разработка концепций стресса?
5. Кому принадлежит первая целостная концепция стресса?
6. Каковы основные положения концепции стресса Г. Селье?
7. В чем заключается механизм «ответа» организма на стресс?
8. Почему стресс рассматривают как комплексный ответ организма на воздействие среды?
9. Что такое «фактор обусловливания» стрессовой реакции?
10. Раскройте обобщенные позиции теории Г. Селье, сформулированные В.А. Бодровым.
11. Назовите основные современные теории, концепции и модели стресса.
12. Раскройте сущностные особенности современных теорий и моделей стресса.
13. В чем отличительные особенности когнитивной теории стресса?
14. Охарактеризуйте современные методологические подходы к изучению

психологического стресса.

15. Кем впервые были выделены виды стрессовой реакции?
16. В чем сущность физиологического и психологического стресса?
17. Раскройте современные подходы к классификации стресса.
18. В чем разница между внутриличностным, личностным и межличностным стрессом?
19. Раскройте механизм стрессовой реакции.
20. Раскройте сущность биохимических изменений организма в стрессовом состоянии.
21. Каков механизм реагирования организма на стрессор?
22. Почему результатом стрессового состояния может стать разрушение необходимых организму химических, минеральных элементов?
23. Какие из химических элементов в первую очередь, подвергаются разрушению в ситуации стресса?
24. Что способствует восстановлению в организме минералов и химических элементов?
25. Каковы основные проблемы, обсуждаемые в области изучения психологии стресса.
26. К каким функциональным расстройствам может привести стресс?
27. С чем связана постановка проблемы эмоционального стресса?
28. Назовите социальные факторы, стимулирующие возникновение эмоционального стресса.
29. Раскройте сущностные особенности эмоционального стресса.
30. В чем заключается взаимосвязь стресса и конфликтной ситуации?
31. В чем заключается связь эмоций и стресса?
32. Что обуславливает активность или пассивность поведения человека при стрессе?
33. Охарактеризуйте фазы эмоционально-поведенческого реагирования на стресс.
34. Чем предопределяются активность или пассивность поведения при стрессе?
35. Каковы могут быть последствия стресса для человека?
36. Назовите эмоциональные и поведенческие эффекты стресса.
37. Когда было проведено первое исследование социально-психологического синдрома стресса?
38. Почему человеческие взаимоотношения относятся к главному фактору стресса?
39. Раскройте структуру изменения общения в ситуации стресса.
40. Охарактеризуйте стадии развития общения в ситуации стресса (по М.А. Новикову).
41. Охарактеризуйте стадии развития общения в ситуации стресса (по В.А. Китаеву-Смыку).
42. Каким образом проявляется в стрессовой ситуации воздействие эмоций на мышление?
43. Назовите типы изменения мышления при стрессе.
44. Дайте определение стрессора.
45. Каковы физиологические проявления стресса?
46. В чем сущностные особенности модели связи стресса с заболеванием, разработанной О. Стернбахом?
47. Чем вызван интерес к проблеме «преодоления стресса»?
48. Назовите основные концепции «противодействия стрессу».
49. Каковы реакции стресса по мнению Ю.В. Татура?
50. Почему ученые одним из важнейших факторов противодействия стрессу выделяют активность личности?
51. Что является результатом стресса?
52. С чем связано возникновение теории стресса и психологической адаптации?
53. В чем сущность понятия «уязвимость стрессу»?

54. Назовите функции, выполняемые стрессом.
55. С какой функцией ученые связывают позитивное воздействие стресса на развитие человека?
56. Каким образом осуществляется позитивное влияние стресса на физиологическое развитие человека?
57. В чем сущность позитивных социокультурных изменений человека в стрессовых условиях?
58. Какие вопросы в области изучения стресса и его влияния на личностное развитие остаются до настоящего времени не исследованными?
59. Чем обусловлен интерес ученых к проблеме психологического стресса?
60. В чем сущность типологического подхода в трактовке проблемы взаимосвязи личностных особенностей и реакции на стресс?
61. От чего зависят тип реагирования и направленность поведения человека в стрессовой ситуации?
62. Что принято понимать под «стрессоустойчивостью»?
63. Почему ученые термины «стрессоустойчивость» и «эмоциональная устойчивость» предлагают использовать как специфические синонимы?
64. В чем специфика методов изучения стрессовой реакции?
65. Назовите основные группы стрессовых ситуаций
66. В чем сущность направлений противодействия стрессу?
67. Каковы сущностные особенности релаксации как метода индивидуальной профилактики стресса?
68. В чем особенности гипноза как метода профилактики стрессовой реакции?

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств оформлен в виде приложения к рабочей программе дисциплины «Стрессоустойчивость личности педагога».

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **а) основная учебная литература:**

1. Дубровина, И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования [Текст] : моногр. / И. В. Дубровина ; МПСУ. - М. : МПСУ, 2014. - 464 с. - ISBN 978-5-9770-0806-8. Шифры: 88.4 - Д 79

### **б) дополнительная учебная литература:**

1. Актуальные проблемы специальной психологии и коррекционной педагогики [Текст] . Вып. 2 / под общ. ред. Ж. В. Антиповой ; МПСУ. - М. : МПСУ, 2014. - 300 с. - ISBN 978-5-9770-0802-9
2. Крупник, Е. П. Психологическая устойчивость личности в трудных жизненных ситуациях [Текст] : моногр. / Е. П. Крупник, Н. В. Кисельникова ; МПСУ. - М. : МПСУ, 2014. - 256 с. - ISBN 978-5-9770-0808-2. Шифры: 88.5 - К 84
3. Нартова-Бочавер, С. К. Дифференциальная психология [Текст] : учеб. пособие / С. К. Нартова-Бочавер ; МПСУ. - 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА : МПСУ, 2015. - 280 с. - (Библиотека психолога). - ISBN 978-5-9770-0844-0. Шифры: 88.3 - Н 30
4. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] : учеб. / Л. Ф. Обухова. - М. : Юрайт, 2014. - 460 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - ISBN 978-5-9916-3166-2

## **8. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/>;

2. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.elibrary.ru/>;

3. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.nns.ru/>;

4. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки. Режим доступа: [www.rsl.ru/ru/root3489/all](http://www.rsl.ru/ru/root3489/all).

5. Электронный ресурс журналов:

«Вопросы психологии»: <http://www.voppsy.ru/frame25.htm>,

«Психологические исследования»: <http://www.psystudy.com>,

«Новое в психолого-педагогических исследованиях»: [http://www.mpsu.ru/mag\\_novoe](http://www.mpsu.ru/mag_novoe),

«Актуальные проблемы психологического знания»: [http://www.mpsu.ru/mag\\_problemny](http://www.mpsu.ru/mag_problemny),

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом.
Реферат/доклад	<p>Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата (доклада).</p> <p>обучающийся вправе избрать для реферата (доклада) любую тему в пределах программы учебной дисциплины. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы реферата (доклада), имеющиеся у обучающегося начальные знания и личный интерес к выбору данной темы.</p> <p>После выбора темы реферата (доклада) составляется перечень источников (монографий, научных статей, законодательных и иных нормативных правовых актов, справочной литературы, содержащей комментарии, статистические данные, результаты социологических исследований и т.п.).</p> <p>Реферат (доклад) - это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p>

	<p>Примерные этапы работы над рефератом (докладом): формулирование темы (тема должна быть актуальной, оригинальной и интересной по содержанию); подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 7); составление библиографии; обработка и систематизация информации; разработка плана; написание реферата (доклада); публичное выступление с результатами исследования (на семи наре, на заседании предметного кружка, на студенческой научно-практической конференции, на консультации).</p> <p>Реферат (доклад) должен отражать: знание современного состояния проблемы; обоснование выбранной темы; использование известных результатов и фактов; полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой; актуальность поставленной проблемы; материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.</p> <p>Защита реферата или выступление с докладом продолжается в течение 5-7 минут по плану. Выступающему, по окончании представления реферата (доклада), могут быть заданы вопросы по теме реферата (доклада).</p> <p>Рекомендуемый объем реферата 10-15 страниц компьютерного (машинописного) текста, доклада – 2-3 страницы.</p> <p>Инструкция по выполнению требований к оформлению работы находится в методических материалах.</p>
<p>Типовые индивидуальные задания</p>	<p>Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, выполнение практических графических, творческих заданий и др.</p>
<p>Групповая дискуссия</p>	<p>Групповая дискуссия - это средство, которое позволяет определить уровень сформированности профессиональных компетенций в условиях максимально приближенных к профессиональной среде.</p> <p>Для проведения групповой дискуссии лектор или преподаватель, ведущий семинарские занятия, предлагают наиболее актуальную тему из реальной общественно-политической обстановки, и ставят перед аудиторией проблемные аспекты, на которые обучающийся должен обратить особое внимание, сформировать свою правовую позицию, обосновать ее и подготовиться к участию в дискуссии.</p> <p>Проведение групповой дискуссии предполагает увидеть сформированность у обучающегося соответствующих компетенций, в том числе умение ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, умение вести цивилизованный диалог, отстаивать свою точку зрения, аргументировано отвечать на правовые позиции иных участников групповой дискуссии.</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся; формирования умений использовать нормативную, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;</p>



	<p>формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся.</p> <p>Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (зачету); самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, задачи, выполнение творческих заданий).</p> <p>Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, и иные методические материалы.</p> <p>Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.</p> <p>Контроль самостоятельной работы обучающихся предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); дифференциацию контрольно-измерительных материалов.</p> <p>Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение письменного опроса; проведение устного опроса; защита отчетов о проделанной работе.</p>
Подготовка к зачету	<p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.</p> <p>Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине «Стрессоустойчивость личности педагога» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать</p>

	<p>каждый день выполнение намеченной работы.</p> <p>Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; содержащиеся в вопросах к зачету.</p> <p>Зачет проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.</p> <p>Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Стрессоустойчивость личности педагога» обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся; семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете; готовиться к промежуточной аттестации необходимо начинать с первой лекции и первого семинара.</p>
--	---

## 10. Лицензионное программное обеспечение

Не предусмотрено

## 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Стрессоустойчивость личности педагога» необходимо использование следующих помещений:

303 каб. Центр деловых игр (Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, для самостоятельной работы обучающихся, для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, а также для курсового проектирования), имеющий следующую оснащенность:

- столы
- стулья
- По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, Проектор, экран).

307 каб. (учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации), имеющий следующую оснащенность:

- столы
- стулья
- учебная доска
- По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, Проектор, экран).

304 каб. (учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы обучающихся с выходом в сеть Интернет), имеющий следующую оснащенность:

- компьютерные столы
- стулья
- учебная доска
- по заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран)
- компьютеры.

## 12. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ОАНО ВО «МПСУ». В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальных залах, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe; речевой синтезатор «Голос».

### **13. Иные сведения и (или) материалы**

#### ***13.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине***

Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы: традиционные образовательные технологии и семинарские занятия с использованием методов активного обучения. Интерактивные технологии представлены дискуссиями. Использование интерактивных методов обусловлено необходимостью формирования навыков профессионального общения в педагогических ситуациях, коммуникативной компетентности в контексте профессионально деятельности и рефлексии собственных практических профессиональных навыков. Перечисленные формы занятий сочетаются с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

*Изучение данной дисциплины реализуется в следующих формах учебных занятий с использованием классических, информационно-коммуникационных, специализированных интерактивных технологий, а также технологий проблемного обучения.*

Составитель: д.псих.н., профессор Григорович Л.А.

#### 14. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от « 25 » апреля 2022 г. протокол № 9

##### Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			