




**Частное учреждение высшего образования  
«Институт государственного администрирования»**

---

**Психолого-педагогический факультет  
Кафедра психологии и педагогики**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
 П.Н. Рузанов  
«26» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

Направление подготовки	<b>37.03.01 Психология</b>
Направленность подготовки	<b>Психологическое консультирование</b>
Уровень	<b>бакалавриат</b>
Квалификация (степень) выпускника:	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная, очно-заочная</b>

Москва 2021 г.

Рабочая программа по дисциплине составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», профиль: Психологическое консультирование; формы обучения: очная, очно-заочная.


**СОСТАВИТЕЛЬ**

К.пед.н., доц. Данилов В.А.  
(расшифровка подписи)

**РАССМОТРЕНА**

на заседании кафедры психологии и педагогики  
14 августа 2021 г., протокол № 12

**Заведующий кафедрой**

 Д.пс.н., проф. Тышковский А.В.  
(подпись) (расшифровка подписи)

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник  
учебно-методического отдела

(подпись)

Т.В. Попова

(расшифровка  
подписи)

## **Аннотация**

Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.12 «Психология стресса» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 37.03.01 «Психология», направленности «Психологическое консультирование» утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 №839

Дисциплина направлена на формирование у обучающихся базы знаний, необходимой для дальнейшего совершенствования профессиональной компетентности, освоению прикладных средств и способов психологического обеспечения деятельности. Полученные знания о сущности и проявлениях стресса будут необходимы для последующей научной и практической деятельности студентов–психологов.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование у студентов систематизированных представлений в области теории стресса и стрессопреодолевающего поведения;
- формирование у студентов умения комплексного применения методов психотерапии в целях профилактики и преодоления негативных последствий стресса.

Дисциплина реализуется в рамках блока вариативной части учебного плана, код по учебному плану - Б.1.В.01.12.

Общая трудоемкость дисциплины по Учебному плану составляет 3 зачетных единицы, 108 часов, продолжительность обучения – 1 семестр. Текущая оценка знаний и умений проводится с помощью работы на практических занятиях, оценки практических работ, сообщений. Промежуточный контроль: экзамен.

## Оглавление

1. Выписка из ФГОС
2. Выписка из Учебного Плана
- 2.1. Трудоёмкость дисциплины
- 2.2. Компетенции, закрепленные за дисциплиной
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Место дисциплины в структуре образовательной программы
5. Объем дисциплины и виды учебной работы
6. Содержание и структура дисциплины
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине
- 8.1. Виды и трудоемкость самостоятельной работы
- 8.2. Информационно-методические ресурсы самостоятельной работы
- 8.3. Самостоятельное изучение тем/разделов дисциплины
- 8.4. Требования к обучающимся в ходе выполнения самостоятельной работы
9. Методические указания к оформлению разных форм отчетности по самостоятельной работе
- 9.1. Эссе
- 9.2. Реферат
- 9.3. Дискуссия
10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
- 10.1. Примерный перечень вопросов к экзамену
- 10.2. Оценивание обучающегося на экзамене
11. Основная и дополнительная учебная литература дисциплины
- 11.1. Основная литература
- 11.2. Дополнительная литература
12. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» дисциплины
13. Информационные технологии, используемые для осуществления образовательного процесса по дисциплине
- 13.1. Информационные технологии
- 13.2. Программное обеспечение
- 13.3. Информационные справочные системы
14. Материально-техническое обеспечение дисциплины
15. Дополнения и изменения РПД
16. Современные электронные учебные и справочные системы и профессиональные базы данных
17. Комплект лицензионного программного обеспечения

## Выписка из стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО)

Утвержден приказом Минобрнауки РФ №839 от 29.07.2020

Направление подготовки – **37.03.01 Психология**

Направленность подготовки:

**Психологическое консультирование**

Квалификация – бакалавр

### 1. Выписка из Учебного Плана о трудоемкости дисциплины и закреплении за ней компетенций

#### 1.1. Трудоёмкость дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 108 часа (3 ЗЕТ)

	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
<b>Всего часов</b>	108	108
Лекции	28	18
Практические занятия	38	26
Лабораторные занятия	-	-
Всего (контактная раб)	66	44
Самостоятельная работа	15	37
Курсовая работа	-	-
<b>Форма контроля</b>	Экз +27	Экз +27

#### 1.2. Компетенции, закреплённые за дисциплиной:

В результате освоения дисциплины в соответствии с ФГОС выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

Компетенции	Индикаторы достижения компетенции
<b>ПКО-1</b> Способен выявлять в процессе консультирования специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	<b>ПКО-1.1</b> Знает: тезаурус психологии развития, организационной и этнопсихологии; индивидуальные особенности личности и способы ее реагирования в различных жизненных ситуациях; специфику развития при различных видах дизонтогенеза и нарушенного развития на разных стадиях онтогенеза; закономерности возрастного развития; особенности регуляции поведения и деятельности; специфику процедуры психодиагностики с учётом возрастных особенностей  <b>ПКО-1.2</b> Умеет: самостоятельно применять отдельные приёмы диагностики социально-психологического,

	<p>девиантного развития и поведения детей разных возрастов; самостоятельно реализовывать отдельные компоненты диагностики кризисов развития человека и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам</p>
<p><b>ПКО-2</b> Способен осуществлять мониторинг учебно-воспитательного процесса и диагностику образовательной среды в образовательных учреждениях дошкольного, начального, среднего общего и среднего профессионального образования (в том числе, при подготовке психологических кадров) с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий</p>	<p><b>ПКО-2.1</b> Знает: требования к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, а также к диагностике образовательной среды; функционал психолого-педагогических кадров в учреждениях образования</p> <p><b>ПКО-2.2</b> Умеет: самостоятельно проектировать, реализовывать и оценивать отдельные компоненты учебно-воспитательного процесса и инновационных технологий обучения, диагностические методики и отдельные приёмы оценки образовательной среды.</p>
<p><b>ПК-1</b> Способен осуществлять постановку, разработку и реализацию профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности</p>	<p><b>ПК-1.1</b> Знает: алгоритм постановки и достижения цели психолого-педагогического исследования; подходы к организации научного исследования; принципы профессиональной этики;</p> <p><b>ПК-1.2</b> Умеет: использовать основные и вспомогательные методы психологического исследования (наблюдение, эксперимент, беседа, анкетирование, анализ продуктов деятельности и др.), в том числе, стандартные методы психолого-педагогической диагностики развития и поведения детей</p>
<p><b>ПК-4</b> Способен участвовать в выполнении работ с персоналом организации при решении стандартных задач отбора кадров, личностного роста сотрудников организации, создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса.</p>	<p><b>ПК-4.1</b> Знает: основы организационной, инженерной психологии и эргономики, психологии труда; специфику профессии сферы деятельности психолога, задачи психологической службы в организации;</p>

	<p>ПК-4.2 Умеет: проводить стандартные процедуры профотбора, оценки психологического климата в коллективе;</p>
<p><b>ПК-5</b> Способен применять психологические технологии при реализации стандартных реабилитационных программ, ориентированных на охрану здоровья индивидов и групп</p>	<p>ПК-5.1 Знает: сущность и содержание психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации; основные нормативно-правовые документы, регламентирующие охрану труда сотрудников организаций, в том числе, охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p>ПК-5.2 Умеет: организовать междисциплинарное и межведомственное взаимодействие специалистов в реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану их здоровья.</p>

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

**Целью освоения** дисциплины является формирование у студентов базы знаний, необходимой для дальнейшего совершенствования профессиональной компетентности, освоению прикладных средств и способов психологического обеспечения деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения (РО)	
	Знания, умения, навыки (содержание)	Коды
<b>ПКО-1.1</b>	<p><b>Знать:</b> тезаурус психологии развития, организационной и этнопсихологии; индивидуальные особенности личности и способы ее реагирования в различных жизненных ситуациях; специфику развития при различных видах дизонтогенеза и нарушенного развития на разных стадиях онтогенеза; закономерности возрастного развития; особенности регуляции поведения и деятельности; специфику процедуры психодиагностики с учётом возрастных особенностей</p>	<b>РОз-1</b>
<b>ПКО-1.2</b>	<p><b>Уметь:</b> самостоятельно применять отдельные приёмы диагностики социально-психологического, девиантного развития и поведения детей разных возрастов; самостоятельно реализовывать отдельные компоненты диагностики</p>	<b>Роу-1</b>

	кризисов развития человека и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	
<b>ПКО-2.1</b>	<b>Знать:</b> требования к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, а также к диагностике образовательной среды; функционал психолого-педагогических кадров в учреждениях образования	<b>РОз-2</b>
<b>ПКО-2.2</b>	<b>Уметь:</b> самостоятельно проектировать, реализовывать и оценивать отдельные компоненты учебно-воспитательного процесса и инновационных технологий обучения, диагностические методики и отдельные приёмы оценки образовательной среды.	<b>РОу-2</b>
<b>ПК-1.1</b>	<b>Знать:</b> алгоритм постановки и достижения цели психолого-педагогического исследования; подходы к организации научного исследования; принципы профессиональной этики;	<b>РОз-3</b>
<b>ПК-1.2</b>	<b>Уметь:</b> использовать основные и вспомогательные методы психологического исследования (наблюдение, эксперимент, беседа, анкетирование, анализ продуктов деятельности и др.), в том числе, стандартные методы психолого-педагогической диагностики развития и поведения детей	<b>РОу-3</b>
<b>ПК-4.1</b>	<b>Знать:</b> основы организационной, инженерной психологии и эргономики, психологии труда; специфику профессии сферы деятельности психолога, задачи психологической службы в организации.	<b>РОз-4</b>
<b>ПК-4.2</b>	<b>Уметь:</b> проводить стандартные процедуры профотбора, оценки психологического климата в коллективе	<b>РОу-4</b>
<b>ПК-5.1</b>	<b>Знать:</b> сущность и содержание психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации; основные нормативно-правовые документы, регламентирующие охрану труда сотрудников организаций, в том числе, охрану здоровья индивидов и групп.	<b>РОз-5</b>
<b>ПК-5.2</b>	<b>Уметь:</b> организовать междисциплинарное и межведомственное взаимодействие специалистов в реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану их здоровья.	<b>РОу-5</b>



#### 4. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам вариативной части, прикладного модуля Учебного плана, код по учебному плану Б1.В.01.12

##### 4.1. Пререквизиты и постреквизиты дисциплины

Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин-пререквизитов: «Общая психология», «Биологические основы поведения».

Изучение дисциплины является базовым для последующего освоения программного материала дисциплин-постреквизитов: «Основы психодиагностики», «Социальная психология» и др.

Данная дисциплина закладывает цель освоения образовательной программы с позиций компетентностного подхода, а также методологическую основу для изучения ряда последующих дисциплин.

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

	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
<b>Всего часов</b>	108	108
Лекции	28	18
Практические занятия	38	26
Лабораторные занятия	-	-
Всего (контактная раб)	66	44
Самостоятельная работа	15	37
Курсовая работа	-	-
<b>Форма контроля</b>	Экз +27	Экз +27

#### 6. Содержание, структура и трудоёмкость дисциплины

##### Очная форма обучения

Наименование основных разделов	Всего (час)	Контакт. работа	Лекции	Практ занятия	Самост. раб.	Результаты обучения
Раздел 1. Теоретические основы стрессологии	25	20	8	12	5	РОз-1 РОз-2 РОу-1 РОу-2
Раздел 2. Тренинг как методика активного социально-психологического обучения по преодолению стресса	27	22	10	12	5	РОз-3 РОз-4 РОу-3 РОу-4
Раздел 3. Организация тренинга по профилактике стресса и эмоционального выгорания	29	24	10	14	5	РОз-5 РОу-5
<b>Всего по курсу часов</b>	<b>108</b>	<b>66</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>15</b>	
<b>форма контроля</b>	<b>Экзамен +27</b>					
<b>Итого</b>	<b>108 часов</b>					

### Очно-заочная форма обучения

Наименование основных разделов	Всего (час)	Контакт. работа	Лекции	Практ занятия	Самост. раб.	Результаты обучения
Раздел 1. Теоретические основы стрессологии	22	12	6	6	10	РОз-1 РОз-2 РОу-1 РОу-2
Раздел 2. Тренинг как методика активного социально-психологического обучения по преодолению стресса	26	16	6	10	10	РОз-3 РОз-4 РОу-3 РОу-4
Раздел 3. Организация тренинга по профилактике стресса и эмоционального выгорания	33	16	6	10	17	РОз-5 РОу-5
<b>Всего по курсу часов</b>	<b>108</b>	<b>44</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>37</b>	
<b>форма контроля</b>	<b>Экзамен +27</b>					
<b>Итого</b>	<b>108 часов</b>					

### Тематическое содержание дисциплины

#### Раздел 1. Теоретические основы стрессологии

##### Тема 1.1 Введение в стрессологию. Актуальные проблемы стрессологии

Причины актуальности появления науки изучающей стресс. История возникновения понятия стресс. Уолтер Кеннон и Ганс Селье, как ключевые ученые в истории возникновения стрессологии. Главная роль реакции «борьбы или бегства» и неспецифической реакции организма. Исследования в области взаимосвязи стресса и различных заболеваний (А. Т. У. Симеонс, Стюард Вульф, Лоуренс ЛеШан, Джорж Энджел и другие). Основные цели, задачи стрессологии. Основные пути развития стрессологии.

##### Тема 1.2. Стресс: основные теоретические, методологические и методические подходы

Различные определения стресса. Психофизиология стресса. Физиологические и психологические стрессы. Функциональные, эмоциональные, поведенческие, когнитивные проявления стресса. Концепция адаптационного синдрома Г. Селье (раскрытие фаз стресса). Стратегии ухода от стресса. Раскрытие понятий дистресс, аустресс. Стресс и болезни (психосоматические, иммунной системы, конкретные заболевания). Постстрессовые расстройства и необходимость реабилитационной помощи.

##### Тема 1.3. Стрессоустойчивость

Факторы, влияющие на индивидуальную переносимость стресса. Интенсивность и продолжительность стресса. Влияние жизненных утверждений и установок. Взаимосвязь темперамента и характера на стрессоустойчивость. Персональный стрессовый профиль.

Взаимосвязь возраста, профессии, окружения, духовности на уровень стрессоустойчивости.

#### **Тема 1.4. Влияние различных факторов на преодоление стресса**

Роль защитных механизмов в преодолении стресса. Иерархия и виды защитных механизмов с точки зрения осознанности и эффективности. Преодоление как стили восприятия. Роль когнитивных процессов в преодолении стресса. Роль личностных и социальных факторов в процессе преодоления стресса. Виды ресурсов и их роль в регуляции процесса преодоления стресса.

#### **Тема 1.5. Стрессовые ситуации жизнедеятельности**

Стрессовые ситуации в сфере труда. Рабочий, профессиональный, организационный стресс. Экстремальные ситуации. Помощь в экстремальных ситуациях. Преодоление трудных жизненных ситуаций. Ресурсы преодоления стрессовых ситуаций жизнедеятельности. Совладание. Л.И. Анцыферова о стратегиях совладания с жизненными трудностями. Концепция Ф.Е. Василюка о преодолении жизненных трудностей. Психопрофилактика в ситуациях стресса.

#### **Тема 1.6. Технологии и техники преодоления стресса**

Медитация: определение, цели, физиологические и психологические эффекты, способы и разновидности. Аутогенная тренировка и визуализация: определение, цели, физиологические и психологические эффекты, способы и разновидности. Прогрессивная релаксация: определение, цели, физиологические и психологические эффекты, определение зажима, способы. Другие релаксационные техники.

#### **Тема 1.7. Стресс и межличностное общение**

**Общение без стресса теоретические и методические подходы.** Разрешение конфликтных ситуаций как преодоление стресса в общении. Алгоритмы разрешения межличностных конфликтов. Технологии управления стрессом в ситуациях межличностного общения. Приемы саморегуляции в процессе межличностного общения. Артерапия в профилактике стресса.

### **Раздел 2. Тренинг как методика активного социально-психологического обучения по преодолению стресса**

#### **Тема 2.1. Научно-методические основы активного социально-психологического обучения**

История развития научных взглядов на активное социально-психологическое обучение за рубежом и в России. Понятие об активном социально-психологическом обучении. Понятия «активность», «активное обучение», «социально-психологическое обучение», «групповая динамика», «межличностные отношения», «межличностная ситуация». Общая характеристика методов активного социально-психологического обучения. Классификация методов активного обучения. Основные принципы активного социально-психологического обучения. Методы психологического воздействия и их место в социально-психологическом обучении.

#### **Тема 2.2. Социально-психологические тренинговые методы**

Понятие о социально-психологических тренинговых методах. Особенности использования социально-психологического тренинга. Классификация социально-психологических тренингов. Механизмы воздействия социально-психологического тренинга на участников. Эффективность социально-психологического тренинга.

Краткая историческая справка о дискуссионных методах обучения. Дискуссионные

методы активного обучения: назначение, классификация, психологический механизм воздействия. Методика подготовки и проведения групповой дискуссии в учебно-воспитательном процессе. Разбор, подведение итогов дискуссии. Правила ведения дискуссии.

### **Тема 2.3. Характеристика эмоционального выгорания как результата стресса**

Причины, симптомы, диагностика и лечение эмоционального выгорания. Провоцирующие факторы. Классификация. Клинические проявления. Особенности течения у представителей определенных профессий. Постановка диагноза и терапия. Профилактические меры.

Эмоциональное выгорание как своеобразная реакция организма человека на длительное воздействие профессиональных стрессов, проявляющаяся в умственном, физическом и психоэмоциональном истощении. Механизм психологической защиты на стрессы, возникающие в трудовой сфере.

Причины выгорания: отсутствие контроля над выполняемой работой, низкая заработная плата, повышенная ответственность, слишком монотонная и неинтересная работа, высокое давление со стороны руководства. Образ жизни. Перфекционизм, пессимизм, желание выполнять свои обязанности без посторонней помощи, стремление контролировать абсолютно все.

### **Тема 2.4. Эмоциональное выгорание как невротический синдром**

Динамическая модель Е. Хартмана и Б. Перлмана. Первая стадия. На этой стадии патологии человек испытывает напряженность, которая может быть вызвана его неудовлетворением собственными профессиональными качествами или несоответствием работы ожиданиям и желаниям;

Вторая стадия. Этот этап сопровождается стрессом и его типичными проявлениями;

Третья стадия. Возникают аффективно-когнитивные, поведенческие, а также физиологические реакции;

Четвертая стадия. На этом этапе эмоциональное выгорание выступает в качестве многогранного переживания хронического стресса, проявляясь как психологическое и физическое истощение и переживание собственного неблагополучия.

«Медовый месяц» Изначальный энтузиазм работника под воздействием постоянных стрессовых ситуаций постепенно снижается, а работа начинает казаться все менее интересной

«Нехватка топлива» Появляются первые признаки эмоционального выгорания; апатия, нарушения сна, повышенная утомляемость. Работник трудится менее продуктивно, начинает дистанцироваться от собственных профессиональных обязанностей

Хронические проявления Хроническая раздражительность, синдром хронической усталости, подавленность протекают на фоне ухудшения физического состояния (снижение иммунитета, обострение хронических заболеваний и т.д.)

Хронические патологии. Психологические симптомы.

«Пробивание стены» Проблемы физического и психологического плана обостряются настолько, что возможно развитие тяжелых, угрожающих жизни состояний

Клинические проявления эмоционального выгорания условно делятся на три обширные группы: физические поведенческие и психологические. В первую группу входят такие симптомы, как синдром хронической усталости, проявления астении, головные боли, нарушения со стороны пищеварительной системы, потеря или стремительный набор массы тела, нарушения сна, артериальная гипертензия, тремор конечностей, тошнота, одышка, боли в сердце и т.д.

## **Раздел 3. Организация тренинга по профилактике стресса и эмоционального**

## **выгорания**

### **Тема 3.1 Профилактика эмоционального выгорания: характеристика**

Профилактические меры. Профилактика синдрома для представителей профессий группы риска. Расслабляющий ритуал. Медитация, прослушивание любимой музыки и т.п. Психологическое здоровье человека. Правильное питание, регулярные физические нагрузки, ЗОЖ.

Правило «нет». «Технологический» перерыв. Творчество. Профилактика профессиональных стрессов как важная задача для руководителей. Демонстрация карьерных перспектив, грамотная система поощрений, внесение разнообразия в деятельность подчиненных, проведение совместных праздников, поддержание дружественной атмосферы в коллективе.

### **Тема 3.2. Технологии проведения тренинга**

Игра как психолого-педагогическое явление. Определение, характеристика, функции игры как психолого-педагогического явления. Классификация игровых методов активного обучения. Ролевые игры - особенности, основные признаки. Операциональные игры – особенности, основные признаки. Специфика использования игровых методов активного социально-психологического обучения.

Ролевые игры: характеристика метода. Сущность метода. Особенности использования метода. Процедура подготовки и проведения ролевой игры. Подведение итогов ролевой игры. Примеры сценариев ролевых игр. Непосредственное проведение одной или нескольких ролевых игр со студентами.

Деловая игра: характеристика метода

Сущность метода. Особенности использования метода. Психологические механизмы воздействия деловой игры на личность и коллектив. Классификации деловых игр. Основные признаки деловой игры как технологии. Конструирование деловой игры. Структура игровой модели деловой игры. Методическое обеспечение деловой игры. Методика подготовки и проведения деловой игры в учебном процессе.

Понятие об организационно-деятельностной игре как методе активного социально-психологического обучения. Особенности использования организационно-деятельностной игры. Составные базовые технологии в организационно-деятельностной игре. Структура и особенности подготовки и проведения организационно-деятельностной игры.

### **Тема 3.3. Организационные особенности проведения социально-психологического тренинга**

Сущность и организационные особенности проведения социально-психологического тренинга. Требования к ведущему тренинга. Методика проведения и этапы тренинга. Правила тренинга. Использование базовых методов тренинга. Использование психотехнических (психогимнастических) упражнений и групповой дискуссии как методов проведения тренинга. Примерные модели проведения тренинга.

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **7.1. Общие положения.**

Обучение предполагает изучение содержания дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий/семинаров. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения содержания дисциплины и достижения поставленных целей необходимо ознакомиться со следующими документами: выпиской из Учебного плана по данной дисциплине, основными положениями рабочей программы дисциплины,

календарным учебно-тематическим планом дисциплины. Данный материал может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует данные локальной информационно-библиотечной системы Института.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в локальной информационно-библиотечной системе Института, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

## **7.2. Подготовка к лекции**

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- 1) знакомит с новым учебным материалом;
- 2) разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- 3) систематизирует учебный материал;
- 4) ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- 1) внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- 2) ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- 3) внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- 4) запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- 5) постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- 6) узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

## **7.3. Подготовка к практическому занятию**

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения практического занятия включает несколько моментов:

- 1) консультирование обучающихся преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- 2) самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом

в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### **7.4. Подготовка к семинарским занятиям**

Следует разумно организовывать работу по подготовке к семинарскому занятию. К теме каждого семинара даётся определённый план, состоящий из нескольких вопросов, рекомендуется список литературы, в том числе, и обязательной. Работу следует организовать в такой последовательности:

- 1) прочтение рекомендованных глав из различных учебников;
- 2) ознакомление с остальной рекомендованной литературой из обязательного списка;
- 3) чтение и анализ каждого источника (документа).

Прежде всего, следует ознакомиться с методическими указаниями к каждому семинару.

При работе с каждым документом надо ответить для себя на следующие вопросы:

1. Кто автор документа?
2. Какое место эти авторы занимали в обществе?
3. Как мы должны относиться к его свидетельствам, какой ракурс оценки событий он представлял?
4. Каковы причины различного отношения современников к событиям?
5. Следует уяснить значение тех архаичных и незнакомых терминов, что встречаются в тексте.

Выводы из анализа документа должны делаться самостоятельно: хотя в исторической науке не следует пренебрегать авторитетом знаменитых авторов, но следует помнить, что не все научные положения являются бесспорной истиной. Критическое отношение (конечно, обдуманное) является обязательным элементом научной аналитической работы.

Подготовьте ответы на каждый вопрос плана. Каждое положение ответа подтверждается (если форма семинара это предусматривает) выдержкой из документа. Подготовку следует отразить в виде плана в специальной тетради подготовки к семинарам.

Следует продумать ответы на так называемые «проблемно-логические» задания. Каждое из этих заданий связано с работой по сравнению различных исторических явлений, обоснованием какого-либо тезиса, раскрытием содержания определённого понятия. Их следует продумать, а те, которые указаны преподавателем, можно выполнить как краткую письменную работу на одной - двух тетрадных страничках.

Если преподавателем поручено подготовить доклад или сообщение по какой-то указанной теме, то он готовится и в письменной и в устной форме (в расчете на 5-7 минут сообщения). После этого необходимо обсудить его на семинаре на предмет соответствия критериям: полнота, глубина раскрытия темы, самостоятельность выводов, логика развития мысли.

На семинарском занятии приветствуется любая форма вовлечённости: участие в обсуждении, дополнения, критика — всё, что помогает более полному и ясному пониманию проблемы.

Результаты работы на семинаре преподаватель оценивает и учитывает в ходе проведения рубежного контроля и промежуточной аттестации.

#### **7.5. Самостоятельная работа**

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

### **7.6. Подготовка к экзамену**

К экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к экзамену обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала.

При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

## **8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине**

Самостоятельная работа обучающихся как важный момент освоения содержания дисциплины и как составляющая образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (квалификация – бакалавр), предполагает разнообразные виды и формы её проведения.

Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на самостоятельную работу на внеаудиторных занятиях, которые составляют около 80 % от общего объема дисциплины на заочной форме обучения.

В данном разделе предлагается учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся, которое выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. ТК – текущий контроль; ИК – итоговый контроль.

### **8.1. Виды самостоятельной работы**

- Подготовка курсовой работы (по Учебному плану)
- Подготовка реферата, эссе, расчетно-графических работ (по Учебному плану)
- Подготовка к контрольной работе (по Учебному плану)
- Подготовка к практическим и семинарским занятиям
- Подготовка домашнего задания (подготовка сообщений, докладов, презентаций, решение задач и т.д.)
- Проработка и повторение лекционного материала, материала учебников и учебных пособий
- Работа с научной литературой
- Самостоятельное изучение тем дисциплины
- Прочие виды самостоятельной работы (подготовка к тестированию)

### **8.2. Самостоятельное изучение тем/разделов дисциплины**

Основу работы при самостоятельном изучении тем/разделов дисциплины составляет работа с учебной и научной литературой, с интернет-ресурсами.

Последовательность действий, которых целесообразно придерживаться при работе с литературой:



1. Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного).

2. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

3. Чтение желательно сопровождать записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

*Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах:*

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

3. Подготовка тезисов – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

*Конспект* – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

*План* – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Различаются четыре типа конспектов.

*План-конспект* - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

*Свободный конспект* - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

*Тематический конспект* - составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

### **8.3. Требования к обучающимся в ходе выполнения самостоятельной работы**

Обучающийся должен быть готов к регулярной самостоятельной образовательной деятельности, а именно:

1. К освоению новых технологий, новых систем знаний;
2. К самостоятельному планированию, проектированию и внедрению новшеств;
3. К самообразованию (самостоятельно и охотно приобретать недостающие знания из разных источников);

4. К развитию у себя исследовательских умений (умения выявления проблем,

сбора информации, наблюдения, проведения экспериментов, анализа, построения гипотез, обобщения);

5. К развитию системного мышления;
6. К самооценке своего образовательного результата.

## **9. Методические указания к оформлению разных форм отчетности по самостоятельной работе**

### **9.1. Эссе**

**9.1.1.** Написание эссе – это вариант творческой работы, в которой должна быть выражена позиция автора по избранной теме.

Эссе – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, трактующее тему и представляющее попытку передать индивидуальные впечатления и соображения, так или иначе, с ней связанные.

#### **9.1.2. Алгоритм выполнения задания:**

1. Выбрать тему эссе, если она не задана изначально.
2. Сформулировать предмет анализа в эссе или исходные тезисы.
3. Правильно подобрать и эффективно использовать необходимые источники (желательно, чтобы в их число входили первоисточники).
4. Критически проанализировать различные факты и оценить их интерпретацию.
5. Сформулировать собственные суждения и оценки, основанные на свидетельствах и тщательном изучении источника.

Эссе должно включать следующие части, отвечающие определенным требованиям:

1. Краткое содержание, в котором необходимо:
  - четко определить тему и предмет исследования или основные тезисы;
  - кратко описать структуру и логику развития материала;
  - сформулировать основные выводы.
2. Основная часть эссе содержит основные положения и аргументацию.
3. Заключение, в котором следует:
  - четко выделить результаты исследования и полученные выводы;
  - обозначить вопросы, которые не были решены, и новые вопросы, появившиеся в процессе исследования.
4. Библиография.

#### **9.1.3. Тематика эссе и докладов по дисциплине**

1. Проблема стресса в жизни современного общества.
2. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
3. Стресс и адаптация.
4. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
5. Стресс и здоровье человека.
6. Понятие психического здоровья.
7. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
8. История исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
9. Классическая концепция стресса Г. Селье.
10. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
11. Вклад естественнонаучной традиции в развитие исследований стресса .
12. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.
13. Основные субсиндромы проявлений стресса .

14. Связь проявлений стресса с успешностью поведенческой адаптации.
15. Стресс и состояния психической напряженности.
16. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии.
17. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
18. Профессиональный стресс в управленческой деятельности.
19. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.
20. Управление стрессом в профессиональной деятельности.

## **9.2. Реферат**

**9.2.1. Рефераты** – Реферат самая простая форма самостоятельной письменной студенческой работы. Реферат должен включать оглавление, введение, несколько глав (от 2 до 5), заключение и список литературы.

Желательно наличие ссылок. Ссылки в реферате, как впрочем, и в других студенческих работах (курсовых и дипломах), можно делать двумя способами - внизу страницы или в квадратных скобках с указанием номера источника по списку литературы. Первый вариант удобнее и нагляднее. Нормальное количество ссылок для реферата - от 2 до 8. Формально к оформлению реферата предъявляются следующие требования.

Объем реферата - 10-20 страниц (в идеале - 15 стр.) - сюда не включаются титульный лист и возможные приложения. Шрифт Times New Roman, кегль - 14, интервал - 1,5. Поля - стандартные.

### **9.2.2. Тематика рефератов по дисциплине**

1. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
2. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях
3. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.
4. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
5. Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий.
6. Особенности психологической помощи на каждой из них.
7. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса .
8. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
9. Изменения в поведении при длительном переживании стресса .
10. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека.

## **9.3. Дискуссия (в режиме онлайн)**

Дискуссия является одной из важнейших форм образовательной деятельности, стимулирующей инициативность учащихся, развитие рефлексивного мышления. В основе дискуссии - метод обсуждения и разрешения спорных вопросов. В отличие от обсуждения как обмена мнениями, дискуссией называют обсуждение-спор, столкновение точек зрения, позиций и т.д. Дискуссия – равноправное обсуждение студентами (под руководством и с учетом планирования преподавателем) вопросов, на которых нет единого ответа в ходе освоения материала изучаемой дисциплины. Результатом дискуссии может быть общее соглашение, лучшее понимание, новый взгляд на проблему, совместное решение.

Дискуссия в ходе освоения дисциплины выполняет также тренинговую функцию, погружая обучающихся в дискуссионную ситуацию, типичную для процессов

организационного взаимодействия.

Тематика дискуссий находится в полном соответствии с программой курса. В онлайн режиме студентам предлагается обсудить заявленную тему, найти способы профессионального поведения в той или иной ситуации. Преподаватель выполняет функции ведущего дискуссии. Он оценивает: - активность каждого участника; - степень владения знаниями каждого участника; - оригинальность предлагаемых идей, решений.

*Тематика дискуссий:*

1. Связь проявлений стресса с успешностью поведенческой адаптации.
2. Стресс и состояния психической напряженности.
3. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии.
4. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
5. Профессиональный стресс в управленческой деятельности.
6. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.
7. Управление стрессом в профессиональной деятельности.
8. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
9. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях
10. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.

#### **10. Фонд оценочных средств по дисциплине**

В соответствии с требованиями ФГОС для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ООП фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

1. Задания для практических занятий
2. Тесты

Целью создания ФОС учебной дисциплины является установление соответствия уровня подготовки студента на данном этапе обучения требованиям рабочей программы учебной дисциплины.

При формировании ФОС по дисциплине должно быть обеспечено его соответствие:

- ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- ООП и учебному плану направления подготовки;
- рабочей программе дисциплины;
- образовательным технологиям, используемым в преподавании данной дисциплины.

#### **10.1 Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Понятие стресса: его сущность и содержание.
2. Стрессор.
3. Суть дистресса.
4. Профессиональный стресс.
5. Феномен «стрессовая реактивность».
6. Общая характеристика концепции стрессовой реактивности.
7. Особенности информационного стресса.
8. Роль и значение Г.Селье в разработке проблемы стресса.
9. Когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса и др.
10. Концепция стресса как комбинации стрессора и стрессовой реактивности по Дж. Мэйсон, Д. Гринбергу.

11. Особенности коммуникационного стресса.
12. Физиологический механизм стресса.
13. Суть философских аспектов проблемы стресса, выдвинутых Г.Селье.
14. Характеристика схемы развития стресс-реакции по Кассилю Г.Н
15. Адренокортикальный, соматотропный и тиреоидный пути стрессорных реакций человека.
16. Феномен «общий адаптационный синдром (ОАС)».
17. Природа и признаки физиологического стресса.
18. Природа и признаки психологического стресса.
19. Особенности эмоционального стресса.
20. Характеристика психологического подхода к стрессу.
21. Когнитивно-отношенческая теории эмоций и преодоления стресса Р.Лазаруса.
22. Характеристика феномена «преодоление» в стрессе как «непосредственной двигательной реакции» и «временного облегчения».
23. Возрастные и гендерные особенности стрессовой реактивности.
24. Взаимосвязи физиологических функций и психологических характеристик стресса.
25. Основные положения теории функциональных систем Анохина П.К. применительно к стрессу.
26. Особенности концепции преодоления стресса Р.Лазаруса.
27. Специфические механизмы эмоционального стресса (Судаков К.В.).
28. Суть непосредственной двигательной реакции и форм ее проявления - подготовительные защитные меры, агрессия, пассивное избегание.
29. Суть феномена «временное облегчения» и его механизма психологической защиты: перемещения, отрицания, интеллектуализации.
30. Раскройте возможные источники стресса в процессе трудовой деятельности.
31. Профессиональные стрессоры, варианты их классификации.
32. Психологические особенности людей, подверженных стрессу.
33. Влияние стресса на возникновение психологической и физиологической патологии.
34. Посттравматическое стрессовое расстройство.
35. Отличие стресса от нагрузки и кризиса.
36. Стресс преодолевающего поведения.
37. Почему личные жизненные события являются факторами стресса?
38. Как пользоваться Шкалой Холмса Т. И Ричарда Р. для оценки стрессоустойчивости?
39. Цикл развития профессионального стресса.
40. Опишите обобщенную модель профессионального стресса.
41. Раскройте кратко суть Системы оценки профессионального стресса по OSEG(Occupational Stress Evaluation Grid).
42. Понятие хронического стресса и «выгорания» (физиологического и психологического).
43. Краткая характеристика и примеры «эмоционального выгорания» в некоторых профессиях.
44. Возможные негативные последствия стресса в служебной деятельности.
45. Механизм влияния стресса на возникновение заболеваний.
46. Суть латентного периода посттравматического стрессового расстройства.
47. Возможности управления профессиональным стрессом.
48. Общая характеристику модели управления стрессом.
49. Суть стратегий управления стрессом, основанных на здоровом стиле жизни и поведении.
50. Стратегии управления стрессом - перемена места работы, изменение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек – употребления алкоголя и курения.
51. Основные техники повышения стрессоустойчивости, основанные на релаксации.

52. Особенности влияния аутогенной тренировки на повышение стрессоустойчивости сотрудника.
53. Общая характеристика влияния приемов прогрессивной релаксации на повышение стрессоустойчивости.
54. Характер влияния функциональной музыки на повышение стрессоустойчивости.
55. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на физических упражнениях: атлетизм, аэробика, плавание, ходьба, бег.
56. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на растягивающих упражнениях и упражнениях с отягощениями.
57. Последовательность действий психолога по устранению лишних стрессоров.
58. Дайте определение терминам, характеризующим процесс социально-психологического обучения: групповая динамика, межличностные отношения, межличностная ситуация.
59. Обоснуйте сущность и содержание активного социально-психологического обучения.
60. Охарактеризуйте различия в технике групповой работы при использовании дискуссионных, игровых и тренинговых методов активного социально-психологического обучения.
61. Приведите классификацию методов активного социально-психологического обучения и дайте краткую характеристику каждому методу.
62. Обоснуйте сущность и содержание понятия эмоционального выгорания.
63. Какие методы психологического воздействия существуют в педагогической практике и как они используются в социально-психологическом обучении?
64. Определите общие признаки и различия между традиционными и активными методами обучения.
65. Определите социально-психологические закономерности, из которых вытекают принципы активного социально-психологического обучения.
66. Обоснуйте сущность и содержание дискуссионных методов социально-психологического обучения.
67. Охарактеризуйте содержание и методику проведения занятий с использованием метода анализа конкретных ситуаций.
68. Раскройте методику подготовки и проведения «мозгового штурма» как метода и формы активного обучения.
69. Охарактеризуйте метод ролевой игры как игровой метод активного социально-психологического обучения.
70. Охарактеризуйте метод деловой игры как игровой метод активного социально-психологического обучения.
71. Охарактеризуйте методические особенности проведения организационно-деятельностной игры.

## 10.2. Оценивание обучающегося на экзамене

Соотношение между оценками в баллах и их порядковыми и буквенными эквивалентами в системе ECTS устанавливается следующей таблицей:

Оценка результатов	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо	Очень хорошо	Отлично
Правильные ответы (%)	0-49		50-69		70-89	90-94	95-100
Оценка ECTS	FX	F	E	D	C	B	A
	2	3-	3	3+	4	4+	5

Описание оценок ECTS (оценивание результативности выполнения практических заданий, эссе, рефератов, участия в он-лайн-дискуссиях и пр. - ТК):

А	«Отлично» - теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.
В	«Очень хорошо» - теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному, однако есть несколько незначительных ошибок.
С	«Хорошо» - теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
D	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.
Е	«Посредственно» - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.
F	«Неудовлетворительно с возможной передачей» - теоретическое содержание дисциплины освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом дисциплины возможно повышение качества выполнения учебных заданий.
FX	«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание дисциплины не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.

**10.2 Задания для практических занятий по дисциплине** представляют собой разработку презентаций в формате PPT.

### 10.2.1. Презентация

Презентация — это документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.). Цель презентации — донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

Стиль презентации

1. Вся презентация должна быть выдержана в едином стиле, на базе одного шаблона.
2. Стиль включает в себя:
  - 2.1. общую схему шаблона: способ размещения информационных блоков;
  - 2.2. общую цветовую схему дизайна слайда;
  - 2.3. цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;
  - 2.4. параметры шрифтов (гарнитура, цвет, размер) и их оформления (эффекты), используемых для различных типов текстовой информации (заголовки, основной текст, выделенный текст, гиперссылки, списки, подписи);
  - 2.5. способы оформления иллюстраций, схем, диаграмм, таблиц и др.

#### *Правила использования цвета.*

Одним из основных компонентов дизайна учебной презентации является учет физиологических особенностей восприятия цветов человеком. К наиболее значимым из них относят:

1. стимулирующие (теплые) цвета способствуют возбуждению и действуют как раздражители (в порядке убывания интенсивности воздействия): красный, оранжевый, желтый;
2. дезинтегрирующие (холодные) цвета успокаивают, вызывают сонное состояние (в том же порядке): фиолетовый, синий, голубой, сине-зеленый; зеленый;
3. нейтральные цвета: светло-розовый, серо-голубой, желто-зеленый, коричневый;
4. сочетание двух цветов — цвета знака и цвета фона — существенно влияет на зрительный комфорт, причем некоторые пары цветов не только утомляют зрение, но и могут привести к стрессу (например, зеленые буквы на красном фоне);

#### *Правила использования фона*

1. Фон является элементом заднего (второго) плана, должен выделять, оттенять, подчеркивать информацию, находящуюся на слайде, но не заслонять ее.
2. Легкие пастельные тона лучше подходят для фона, чем белый цвет.
3. Для фона предпочтительны холодные тона.

#### *Правила использования текстовой информации*

##### *Не рекомендуется:*

1. перегружать слайд текстовой информацией;
2. использовать блоки сплошного текста;
3. в нумерованных и маркированных списках использовать уровень вложения глубже двух;
4. использовать переносы слов;
5. использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков;
6. текст слайда не должен повторять текст, который преподаватель произносит вслух (зрители прочитают его быстрее, чем расскажет преподаватель, и потеряют интерес к его словам).

##### *Рекомендуется:*

1. сжатость и краткость изложения, максимальная информативность текста: короткие тезисы, даты, имена, термины — главные моменты опорного конспекта;
2. использование коротких слов и предложений, минимум предлогов, наречий, прилагательных;
3. использование нумерованных и маркированных списков вместо сплошного текста;



4. использование табличного (матричного) формата предъявления материала, который позволяет представить материал в компактной форме и наглядно показать связи между различными понятиями;

5. выполнение общих правил оформления текста;
6. тщательное выравнивание текста, буквиц, маркеров списков;

#### *Правила использования шрифтов*

При выборе шрифтов для представления вербальной информации презентации следует учитывать следующие правила:

1. Не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.
2. Учитывая, что гладкие (плакатные) шрифты, т. е. шрифты без засечек (типа Arial, Tahoma, Verdana и т.п.) легче читать с большого расстояния, чем шрифты с засечками (типа Times), то:

- для основного текста предпочтительно использовать плакатные шрифты;
- для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем и не контрастирует с основным шрифтом.

3. Текст должен быть читабельным (его должно быть легко прочитано с самого дальнего места).

4. Рекомендуемые размеры шрифтов:

- для заголовков — не менее 32 пунктов и не более 50, оптимально — 36 пункта;
- для основного текста — не менее 18 пунктов и не более 32, оптимально — 24 пункта.

#### *Правила использования графической информации*

Динамика взаимоотношений визуальных и вербальных элементов и их количество определяются функциональной направленностью учебного материала. Изображение информативнее, нагляднее, оно легче запоминается, чем текст. Поэтому, если можно заменить текст информативной иллюстрацией, то лучше это сделать.

При использовании графики в презентации следует выполнять следующие правила и рекомендации, обусловленные законами восприятия человеком зрительной информации:

#### *Анимационные эффекты*

1. Рекомендуется использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Однако не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

2. Анимация должна быть сдержанна, хорошо продумана и допустима:

- 2.1. для демонстрации динамичных процессов;

- 2.2. для привлечения внимания слушателей, создания определенной атмосферы презентации.

3. Анимация текста должна быть удобной для восприятия: темп должен соответствовать технике чтения обучающихся.

4. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

5. Анимация не должна быть слишком активной. Особенно нежелательны такие эффекты, как вылет, вращение, волна, побуквенное появление текста и т.д. В учебных презентациях для детей и подростков такие эффекты, как движущиеся строки по горизонтали и вертикали, запрещены нормативными документами.

Важнейшим свойством мультимедийного блока является скорость и качество его работы в составе презентации. С этой точки зрения наличие большого количества мультимедийных блоков в презентации нецелесообразно, так как может значительно замедлить ее работу.

Учет указанных особенностей конструирования и оформления презентации в значительной степени влияет на эффективность восприятия представленной в ней информации.

*Пример тематики заданий для практических занятий (в форме презентаций):*

1. Когнитивно-отношенческая теории эмоций и преодоления стресса Р.Лазаруса.
2. Характеристика феномена «преодоление» в стрессе как «непосредственной двигательной реакции» и «временного облегчения».
3. Возрастные и гендерные особенности стрессовой реактивности.
4. Взаимосвязи физиологических функций и психологических характеристик стресса.
5. Основные положения теории функциональных систем Анохина П.К. применительно к стрессу.
6. Особенности концепции преодоления стресса Р.Лазаруса.
7. Специфические механизмы эмоционального стресса (Судаков К.В.).
8. Суть непосредственной двигательной реакции и форм ее проявления - подготовительные защитные меры, агрессия, пассивное избегание.
9. Суть феномена «временное облегчения» и его механизма психологической защиты: перемещения, отрицания, интеллектуализации.
10. Раскройте возможные источники стресса в процессе трудовой деятельности.
11. Профессиональные стрессоры, варианты их классификации.
12. Психологические особенности людей, подверженных стрессу.

## **11. Основная и дополнительная учебная литература дисциплины**

### **11.1 Основная литература (на основе ЭБС используемых в ВУЗе)**

1. *Водопьянова, Н.Е.* Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н.Е. Водопьянова.- 2-е изд., испр.и доп. .- Москва: Изд. Юрайт,2022.-283с.- (Высшее образование)  
ISBN 978-5-534-00475-9
2. *Одинцова, М.А.* Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова.- Москва: Изд. Юрайт,2022.-299с.- (Высшее образование)  
ISBN 978-5-534-05254-1

### **11.2. Дополнительная литература**

1. *Бодров, В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. – М., 2015.
2. Часкалсон Майкл. Живи осознанно, работой продуктивно [Электронный ресурс]: 8-недельный курс по управлению стрессом/ Майкл Часкалсон— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 194 с. <http://www.iprbookshop.ru/42084/>
3. *Шабанова, Т.Л.* Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с. <http://www.iprbookshop.ru/19530>
4. *Щербинина О.А.* Психические состояния человека в профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Щербинина О.А., Болдырева Т.А.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 109 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78827.html>.— ЭБС «IPRbooks»

## **12. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» дисциплины**

- Энциклопедии, образовательные ресурсы, справочники, электронные библиотечные системы, периодические издания
1. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ).
  2. Edu.ru

3. Google.com
4. <http://www.encyclopedia.ru> (Каталог русскоязычных энциклопедий)
5. <http://www.megakm.ru> (Сборник энциклопедий «Кирилл и Мефодий»)
6. <http://www.searchengines.ru> (Энциклопедия поисковых систем)
7. <http://www.allbest.ru/union/> (Союз образовательных сайтов)
8. <http://www.ido.ru> (Система открытого образования с использованием дистанционных технологий)
9. <http://catalog.alledu.ru/> (Каталог «Все образование»)
10. <http://www.auditorium.ru> (Информационный образовательный портал)
11. <http://www.catalog.unicor.ru> (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)
12. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)
14. <http://adalin.mospsy.ru/> (психологический центр «Адалин»)
15. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека;
16. <http://www.gnpbu.ru> Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского.
17. <http://www.fonema.ru/>(научно-методический портал)
19. <http://www.pedlib.ru/> (педагогическая литература)

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, порталы и сайты

20. <http://adalin.mospsy.ru/>

### **13. Информационные технологии**

#### **13.1. Информационные технологии, используемые для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Информационные технологии охватывают все ресурсы, необходимые для управления информацией, особенно компьютеры, программное обеспечение и сети, необходимые для создания, хранения, управления, передачи и поиска информации. Информационные технологии, используемые в учебном процессе: компьютерные сети, терминалы (компьютер, сотовые телефоны, телевизор), услуги (электронная почта, поисковые системы).

1. Реализация учебной дисциплины требует наличия компьютерного класса со следующим обеспечением:

2. Из расчёта 1 помещение на 1 (одну) группу из 15 человек обучаемых и 1 (один) преподаватель предоставляется помещение с 16-ю рабочими местами с компьютерами (Автоматизированные Рабочие Места, АРМ), объединёнными в локальную сеть (ЛВС).

3. Преподавателю предоставляется учётная запись с правами локального и сетевого администратора на всех АРМ.

4. Характеристики АРМ: ОС не ниже Windows XP SP3, IE 6.0; аппаратное обеспечение: не ниже Intel Pentium III 1000 МГц, 512 Мб RAM, 80 Гб HDD, SVGA (1024x768x32), 100 Мбит Ethernet Adapter.

5. Характеристики сети: 100 Мбит Fast Ethernet, наличие доступа в Интернет.

6. Проектор с возможностью подключение к разъему D-Sub и, желательно, DVI или возможность подключения Flash-накопителя.

7. Проекционный экран с белым проекционным полотном без крупных физических дефектов.

8. ЛВС должна иметь высокоскоростное подключение к сети Internet.

#### **13.2. Программное обеспечение**

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть семинарских занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio.

### 13.3. Информационные учебные и справочные системы

Для организации самостоятельной подготовки обучающихся по дисциплине им требуется обеспечить доступ к следующим электронным учебным и справочным ресурсам:

1. <http://www.iprbookshop.ru/52058>. – электронная библиотечная система «IPRbooks», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

121590 – Общее количество публикаций, 367 – Журналов ВАК, 681 – Всего журналов, 24185 – Учебных изданий (ФГОС ВО), 7849 – Научных изданий, 2085 – Аудиоизданий

2. <https://urait.ru/> (ранее [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru))– электронная библиотечная система «Юрайт», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

Фонд электронной библиотеки составляет более **6000** учебников и учебных пособий

3. <http://www.garant.ru/> Справочная правовая система «Гарант».

4. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.gks.ru](http://www.gks.ru)

5. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ)

6. <http://www.auditorium.ru> (Информационный образовательный портал)

7. <http://www.catalog.unicor.ru> (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)

8. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)

9. <http://www.gnpbu.ru> Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского.

### 14. Материально-техническое обеспечение дисциплины

При реализации образовательной программы необходимо использовать следующие компоненты материально-технической базы Института для изучения дисциплины :

1. Аудиторный фонд.

2. Материально-технический фонд.

3. Библиотечный фонд.

Аудиторный фонд Института предлагает обустроенные аудитории для проведения лекционных занятий, практических занятий, проведение семинарских занятий. Они оснащены столами, стульями, досками, техническим оборудованием.

Материально-технический фонд Института располагает проведением лекционных и практических занятий.

Проведение лекций обеспечено наличием мультимедийного проектора, ноутбука, экрана для демонстраций, мультимедийных презентаций, разработанных в программе Power Point.

Материально-техническое обеспечение занятий по дисциплине в интерактивной форме отображено в таблице.

№	Наименование тем занятий в интерактивной форме	Оборудование
	Онлайн дискуссия на темы:	

№	Наименование тем занятий в интерактивной форме	Оборудование
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности коммуникационного стресса.</li> <li>2. Физиологический механизм стресса.</li> <li>3. Суть философских аспектов проблемы стресса, выдвинутых Г.Селье.</li> <li>4. Характеристика схемы развития стресс-реакции по Кассилю Г.Н</li> <li>5. Адренокортикальный, соматотропный и тиреоидный пути стрессорных реакций человека.</li> <li>6. Феномен «общий адаптационный синдром (ОАС)».</li> <li>7. Природа и признаки физиологического стресса.</li> <li>8. Природа и признаки психологического стресса.</li> <li>9. Особенности эмоционального стресса.</li> <li>10. Характеристика психологического подхода к стрессу.</li> <li>11. Когнитивно-отношенческая теории эмоций и преодоления стресса Р.Лазаруса.</li> <li>12. Характеристика феномена «преодоление» в стрессе как «непосредственной двигательной реакции» и «временного облегчения».</li> </ol>	<p>Сеть 100 Мбит Fast Ethernet, наличие доступа в Интернет, (Web-камера, скайп. – желательно) Ноутбук, (мультимедийный проектор, экран для демонстраций - желательно).</p>

Библиотечный фонд Института обеспечивает доступ каждого обучающегося к базам данных, формируемым по полному перечню дисциплин. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет.

Каждый обучающийся обеспечен не менее чем одним учебным электронным изданием по дисциплине.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы, изданными за последние 5 лет.

### 15. Дополнения и изменения рабочей программы дисциплины

Год переутверждения рабочей программы	2023	2024	2025	2026	2027
Дата и номер протокола заседания кафедры					

### 16. Современные электронные учебные и справочные системы и профессиональные базы данных

Для организации самостоятельной подготовки обучающихся по дисциплине им требуется обеспечить доступ к следующим электронным учебным и справочным ресурсам:

1. <http://www.iprbookshop.ru/52058>. – электронная библиотечная система «IPRbooks», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных

областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

121590 – Общее количество публикаций, 367 – Журналов ВАК, 681 – Всего журналов, 24185 – Учебных изданий (ФГОС ВО), 7849 – Научных изданий, 2085 - Аудиоизданий

2. <https://urait.ru/> (ранее [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru/)) – электронная библиотечная система «Юрайт», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов.

Фонд электронной библиотеки составляет более **6000** учебников и учебных пособий

3. <http://www.garant.ru/> Справочная правовая система «Гарант».

4. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.gks.ru](http://www.gks.ru)

5. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ)

6. <http://www.auditorium.ru/> (Информационный образовательный портал)

7. <http://www.catalog.unicor.ru/> (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)

8. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)

9. [www.ikprao.ru/](http://www.ikprao.ru/) – Интернет-портал Института коррекционной педагогики РАО

10. <http://www.gnpbu.ru/> Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского.

Энциклопедии, образовательные ресурсы, справочники, периодические издания

1. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ).

2. [Edu.ru](http://Edu.ru)

2. [Google.com](http://Google.com)

3. <http://www.encyclopedia.ru> (Каталог русскоязычных энциклопедий)

4. <http://www.megakm.ru> (Сборник энциклопедий «Кирилл и Мефодий»)

5. <http://www.searchengines.ru> (Энциклопедия поисковых систем)

6. <http://www.allbest.ru/union/> (Союз образовательных сайтов)

7. <http://www.ido.ru> (Система открытого образования с использованием дистанционных технологий)

8. <http://catalog.alledu.ru/> (Каталог «Все образование»)

9. <http://www.auditorium.ru> (Информационный образовательный портал)

10. [http://www.catalog.unicor.ru](http://www.catalog.unicor.ru/) (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)

11. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)

a. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека;

1. <http://www.fonema.ru/> (научно-методический портал)

2. <http://www.pedlib.ru/> (педагогическая литература)

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, порталы и сайты

1. <http://adalin.mospsy.ru/>

2. <http://depositfiles.com/ru/files/>

3. <http://festival.1september.ru/>

4. <http://www.fonema.ru/>

5. <http://www.boltun-spb.ru/>

6. <http://www.krok.org.ua/logo-rus.php>

7. <http://www.logobaza.narod.ru/>

8. <http://www.logolife.ru/>
9. <http://www.ourkids.ru/>
10. <http://www.pedlib.ru/>
11. <http://www.stuttering.ru/>

## **17. Комплект лицензионного программного обеспечения**

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть семинарских занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio.

**Документы, подтверждающие наличие в организации, осуществляющей образовательную деятельность, материально-технической базы, соответствующей требованиям ФГОС, и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом**

Microsoft Office 365.

Сублицензионный договор № 1012/18Д от 10.12.2018 г. на передачу прав программного продукта Office 0365

Срок действия с 10.12.2018 г – бессрочный

Лицензионная программа Windows 8.1

Акт на передачу прав 07.10.2015 г. № РкЛ00000202964

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 09.11.2015 г. №00000232760

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 27.02.2015 г. №38842

Лицензионная программа Windows 8.1

Акт на передачу прав 09.12.2015 г. №00000253981

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 23.11.2015 г. №242591

Лицензионная программа Windows 8.1

Акт на передачу прав 01.04.2016 г. №0000066397

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 20.07.2016 г. №00000161381

Лицензионная программа Windows 8

Акт на передачу прав 17.03.2016 г. № РкЛ-0000056208

Лицензионная программа Windows XP

Акт на передачу прав 16.11.2016 г. № 242416

Лицензионная программа Windows 10

Лицензионная программа Windows 10

Акт на передачу прав 14.12.2016 г. № РкЛ -00000268851

Лицензионная программа Windows 7

Акт на передачу прав 06.04.2016 г. № РкЛ-0000071860

Лицензионная программа Windows 10

Акт на передачу прав 23.03.2017 г. №00000059361

Лицензионная программа Windows 10

Акт на передачу прав 10.05.2017 г. № РкЛ 00000095199

Лицензионная программа Windows 10

Акт на передачу прав 18.09.2017 г. № РкЛ -00000186969

Лицензионная программа Windows 10

Акт на передачу прав 22.09.2017 г. № РкЛ -00000191790