

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Танафин Андрей Иванович
Должность: Ректор
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90 Л01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (до 07 марта 2024 года)
Дата подписания: 13.11.2023 08:34:28
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
/Е.Г.Замолоцких
« 30 » января 2023 г

Факультет психологии

Рабочая программа учебной дисциплины

Психология стресса

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки:

Социальная психология

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная, очно-заочная

Составитель программы:
Большакова Т.Ю.,
зав. кафедрой социальной психологии

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
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.....	5
3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)	6
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .	6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам).....	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология социального проектирования».....	14
6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал.....	14
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	15
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	16
6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся.	16
6.3.1.1. Задания для устного опроса на семинарских, практических занятиях.....	16
6.3.1.2. Примерные темы для подготовки рефератов.....	19
6.3.1.3. Варианты заданий контрольного среза для текущего контроля.....	19
6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.....	20
6.3.2.1. Типовые вопросы для зачета с оценкой.....	20
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	21
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	22
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	23
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	25
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	25
10.1 Лицензионное программное обеспечение.....	25
10.2. Электронно-библиотечная система.....	25
10.3. Современные профессиональные баз данных.....	25
10.4. Информационные справочные системы.....	26
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	26
12. Лист регистрации изменений	27

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 7 августа 2014 г. N 946.

Данный курс призван создать у студентов системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; сформировать умения проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемами психокоррекции.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1 В.ДВ.09.02 учебных планов по направлению подготовки 37.03.01 Психология уровень бакалавриата.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре для очной формы и на 4 курсе в 7 семестре для очно-заочной формы, зачет с оценкой.

Цель изучения дисциплины:

Является подготовка студентов к организации обучения в системе основного образования с учетом содержательной специфики курса «Психология стресса». Дисциплина дает целостное представление о возможности применения принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт

Задачи:

1. Изучение современных концепций биологического и психологического стресса.
2. Изучение причин возникновения и форм проявлений стрессовых состояний.
3. Исследование влияния стресса на психическое и соматическое здоровье.
4. Изучение закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс.
5. Изучение основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях.
6. Изучение основных принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

ПК-2 способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности.

ПК-4 способен к просветительской, психопрофилактической деятельности с целью повышения уровня психологической культуры индивидов и групп.

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Социальная Психология (уровень бакалавриата) и на основе профессионального стандарта 03.008 «Психолог в

социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.11.2013 N 682н., соотнесённого с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
ПК - 2	способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности	ПК-2.1. Знать: основные закономерности и факты проявления индивидуальности человека, а также индивидуальных особенностей отдельных людей в сферах воспитания, обучения, производства, организации и регуляции человеческих взаимоотношений.	Лекции Практические занятия

		<p>ПК-2.2.</p> <p>Уметь: на основе исследования индивидуально-психологических особенностей человека выработать рекомендации по их учету в трудовой, учебной, спортивной, коммуникативной деятельности личности.</p>	
		<p>ПК-2.3.</p> <p>Владеть: приемами анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.</p>	
ПК - 4	<p>способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам</p>	<p>ПК-4.1. Знать: психологические особенности индивидов, личности, психологические особенности различных социальных, этнических, конфессиональных групп.</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p>
		<p>ПК-4.2. Уметь: на основе базовых процедур анализа психологических особенностей индивидов, личности, психологических особенностей различных социальных, этнических, конфессиональных групп составлять программы просветительской, психопрофилактической деятельности с целью повышения уровня психологической культуры индивидов и групп.</p>	
		<p>ПК-4.3. Владеть приёмами осуществления просветительской, психопрофилактической деятельности с целью повышения уровня психологической культуры индивидов и групп.</p>	

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов	
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	64	48
Аудиторная работа (всего):	64	48
в том числе:		
Лекции	32	24
семинары, практические занятия	32	24
лабораторные работы		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе:		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	44	60
Вид промежуточной аттестации обучающегося (экзамен)		

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

4.1 Разделы дисциплины 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)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары				
1.	Тема 1. Термин «стресс» и его история, виды стресса	6	12	4		4	4			Опрос по вопросам для самопроверки.
2.	Тема 2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса	6	12	4		4	4			Опрос по вопросам для самопроверки.
3.	Тема 3. Учебный стресс	6	14	4		4	6			Доклад. Слайд-презентация изученного материала

4.	Тема 4. Экзаменационный стресс	6	14	4		4	6			Доклад. Слайд-презентация изученного материала
5.	Тема 5 Профессиональный стресс	6	14	4		4	6			Доклад. Слайд-презентация изученного материала
6.	Тема 6. Стрессоустойчивость	6	14	4		4	6			Доклад. Слайд-презентация изученного материала
7.	Тема 7. Стрессоустойчивое поведение	6	14	4		4	6			Доклад. Слайд-презентация изученного материала
8	Тема 8. Копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях	6	14	4		4	6			Доклад. Слайд-презентация изученного материала
	Всего:		108	32		32	44			Зачёт с оценкой

для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары				
1.	Тема 1. Термин «стресс» и его история, виды стресса	7	12	2		4	6			Опрос по вопросам для самопроверки.
2.	Тема 2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса	7	12	2		4	6			Опрос по вопросам для самопроверки.
3.	Тема 3. Учебный стресс	7	14	2		4	8			Доклад. Слайд-презентация изученного материала
4.	Тема 4. Экзаменационный стресс	7	14	2		4	8			Доклад. Слайд-презентация изученного материала
5.	Тема 5 Профессиональный стресс	7	14	4		2	8			Доклад. Слайд-презентация изученного материала
6.	Тема 6. Стрессоустойчивость	7	14	4		2	8			Доклад. Слайд-презентация изученного материала
7.	Тема 7.	7	14	4		2	8			Доклад. Слайд-

	Стрессоустойчивое поведение								презентация изученного материала
8.	Тема 8. Копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях	7	14	4		2	8		Доклад. Слайд-презентация изученного материала
	Всего:		108	24		24	60		Зачёт с оценкой

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Тема 1. Термин «стресс» и его история, виды стресса.

Содержание лекционного курса

Стресс. Гомеостаз. Психология стресса. Термин «стресс» и его история. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»). Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома). Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»). Общий адаптационный синдром. Стрессоры. Реакция «стресс». Два влияния стресса. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида. Распространенные заблуждения о термине «стресс». По времени (продолжительности): кратковременные (острые); долговременные (хронические). По воздействию на организм: физиологические; психологические (информационные; эмоциональные (эмоционально положительные (эустресс); эмоционально отрицательные (дистресс))). Другие виды стресса: внутриличностный; рабочий; финансовый; общественный; экологический.

Содержание практических занятий

1. Проективная методика «Ваша жизненная энергия».
2. Опросник «Вы умеете быть счастливым?».
3. Опросник «Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды».
4. Опросник «Есть ли у вас невроз?».
5. Опросник «Не стоит перебивать, не дослушав».
6. Практические рекомендации «Права и обязанности счастливого человека».
7. Опросник «Справляетесь ли вы со стрессами?».
8. Практические рекомендации «Счастье...».
9. Практические рекомендации «Что обозначает счастье».
10. Практические рекомендации «Десять золотых правил снятия психологической усталости».
11. Опросник «Доминирующая стратегия психологической защиты».
12. Опросник «Идет ли стресс тебе на пользу?».
13. Опросник «Какой стресс вы испытываете?».
14. Опросник «Оцените вашу устойчивость к стрессам».
15. Опросник «Подверженность стрессу».
16. Практические рекомендации «Пять простых советов против упадка сил».

Тема 2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса.

Содержание лекционного курса

Стрессор (стресс-фактор, стресс-ситуация). Две основные группы стрессоров (причин стресса): физиологические; психологические. Причины стрессов, связанные с потребностями: *физиологические (или биологические) потребности*, без которых люди просто не смогли бы существовать еда, сон и т.д.; *потребность в безопасности*, чувствовать себя защищенным, избавиться от страха и неудач; *потребность в принадлежности и любви* – принадлежность к

общности, желание быть принятым, любить и быть любимым; *потребность в уважении (почитании)* – компетентность, достижение успеха, одобрение, признание; *познавательные потребности* – знать, уметь, понимать, исследовать; *эстетические потребности* – гармония, порядок, красота; *потребность в самоактуализации* – реализация своих целей, способностей, развитие собственной личности. Общая черта всех симптомов стресса. Вегетативная нервная система. Два отдела вегетативной нервной системы: симпатический; парасимпатический. Физиологические симптомы стресса. Интеллектуальные симптомы стресса. Эмоциональные симптомы стресса. Поведенческие симптомы стресса. Отрицательная стратегия поведения. Типичные линии поведения.

Содержание практических занятий

1. Анкета нервно-психической устойчивости «Прогноз».
2. Проективная методика «Ваша целеустремленность».
3. Опросник «Диагностика уровня социальной фрустрированности».
4. Практические рекомендации «Как победить плохое настроение?».
5. Практические рекомендации «Как снизить негативное влияние стресса на организм?».
6. Упражнение «Мои главные стрессоры».
7. Опросник «Стресс-тест».
8. Опросник «Тест на устойчивость к стрессу».
9. Опросник «Торонтская алекситимическая шкала».
10. Опросник «Выход из трудных жизненных ситуаций».
11. Опросник «Имеются ли у вас симптомы стресса?».
12. Опросник «Инвентаризация симптомов стресса».
13. Опросник «Обнаруживаете ли вы у себе признаки стресса?».
14. Опросник «Опросник нервно-психического напряжения».
15. Практические рекомендации «Пять простых советов – ванны для расслабления».
16. Практические рекомендации «Пять простых советов от головной боли».
17. Опросник-лонгитюд «Тест на стресс» (домашнее задание).

Тема 3. Учебный стресс.

Содержание лекционного курса

Учебный стресс. Шесть внутренних причин создания напряжения. Шесть внешних причин создания напряжения. Десять естественных положительных путей выхода напряжения. Десять естественных отрицательных путей выхода напряжения. Одиннадцать искусственных путей снятия напряжения. Причины студенческих стрессов.

Содержание практических занятий

2. Опросник «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика».
3. Практические рекомендации «Как уйти от перегрузок?».
4. Опросник «Мотивация учебной деятельности – уровни и типы».
5. Проективная методика «Найди себя на картинке».
6. Опросник «Оценка правильности сделанного выбора».
7. Практические рекомендации «Профилактика деструктивного стресса».
8. Практические рекомендации «Рекомендации от психолога школьникам – стресс».
9. Практические рекомендации «Рекомендации родителям для повышения учебной мотивации их детей».
10. Практические рекомендации «Саморегуляция психических состояний».
11. Опросник «Тест на учебный стресс».
12. Практические рекомендации «Учеба без стресса».

Тема 4. Экзаменационный стресс.

Содержание лекционного курса

Экзамен. Специфика экзаменационных условий. Факторы тревожности в

предэкзаменационный период. Роль реакции-стресс во время экзаменов. Девять путей предотвращения и преодоления экзаменационного стресса. Шесть общих рекомендаций абитуриентам. Пять неблагоприятных факторов периода подготовки к экзаменам. Плюсы при сдаче экзаменов. Варианты профилактики экзаменационного стресса. Специфика профилактики экзаменационного стресса в семейных условиях. Накануне экзамена. Предэкзаменационный рацион.

Содержание практических занятий

9. Проективная методика «Ваши действия в критической ситуации».
10. Практические рекомендации «Как лучше готовиться к экзаменам?».
11. Практические рекомендации «Как подготовиться к экзамену?».
12. Практические рекомендации «Научите меня жить на отлично».
13. Опросник «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?».
14. Практические рекомендации «Право на ошибку».
15. Практические рекомендации для обучающихся «Профилактика экзаменационного стресса».
16. Практические рекомендации для родителей «Профилактика экзаменационного стресса».
17. Практические рекомендации «Сдаем экзамен без стресса».
18. Практические рекомендации «Сдаем экзамены без стресса».
19. Опросник «Скрытый стресс».
20. Практические рекомендации «Стресс – рекомендации от психолога школьникам».
21. Практические рекомендации «Экзаменационный стресс и пути его преодоления».
22. Практические рекомендации «Экзамены – установка на успех».

Тема 5. Профессиональный стресс.

Содержание лекционного курса

Профессиональный стресс. Шесть причин низкой удовлетворенности трудом. Пять стресс-факторов, связанных с трудовой деятельностью. Пять стресс-факторов, связанных с ролью работника в организации. Два главных стресс-фактора, связанных с взаимоотношениями на работе. Семь стресс-факторов, связанных с деловой карьерой. Два главных стресс-фактора, связанных с организационной структурой и психологическим климатом. Четыре внеорганизационных источника стрессов. Восемь внутренних причин профессионального стресса. Восемь видов профессионального стресса.

Содержание практических занятий

1. Опросник «Анализ стиля жизни – Бостонский тест на стрессоустойчивость».
2. Практические рекомендации «Как бороться с послеотпускным стрессом?».
3. Проективная методика «Круги и линии».
4. Опросник «Насколько вы подвержены стрессу на работе?».
5. Опросник «Опросник оценки профессиональной дезадаптации».
6. Практические рекомендации «Победа над стрессом».
7. Опросник «Профессиональный стресс».
8. Практические рекомендации «Пять простых советов для здорового крепкого сна».
9. Практические рекомендации «Работа – как справиться со стрессом?».
10. Практические рекомендации «Рациональная терапия».
11. Практические рекомендации «Стресс от отпуска».
12. Опросник «Шкала профессионального стресса».

Тема 6. Стрессоустойчивость.

Содержание лекционного курса

Метод множественной регрессии. Стрессоустойчивость. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости: волевой; интеллектуальный; коммуникативный; мотивационный; операциональный (моторный); познавательный; физиологический;

эмоциональный. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости: *стрессонеустойчивые; стрессотормозные; стрессотренируемые; стрессоустойчивые*. Четыре основных преимущества стрессоустойчивости: гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе; позитивное видение мира; созидание, а не разрушение; физическое здоровье. Крылатые выражения о стрессоустойчивости.

Содержание практических занятий

1. Опросник «Владеете ли вы собой?».
2. Практические рекомендации «Воспитываем в себе стрессоустойчивость».
3. Проективная методика «Гармония и сбалансированность жизни».
4. Практические рекомендации «Как повысить свою стрессоустойчивость?».
5. Практические рекомендации «Как развить стрессоустойчивость?».
6. Опросник «Мелочи жизни».
7. Опросник «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации».
8. Опросник «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости».
9. Опросник «Тест на стрессоустойчивость».
10. Опросник «Тест на стрессоустойчивость и стрессочувствительность».
11. Опросник «Тест на эмоциональность и стрессоустойчивость».
12. Опросник «Тест самооценки стрессоустойчивости».
13. Практические рекомендации «Формирование уверенного поведения».

Тема 7. Стессоустойчивое поведение.

Содержание лекционного курса

Две группы методов преодоления стресса: адекватные; неадекватные. Внутренний монолог. Две окраски внутреннего монолога: негативная; позитивная. Три основные задачи, стоящие перед человеком в стрессовых ситуациях. Четыре основные рекомендации для проверки своего эмоционального состояния и снижения риска хронического стресса. Мониторинг физических и физиологических признаков: собственное тело; примеры физических сигналов и телесных ощущений в стрессовых ситуациях. Методы для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения: метод отвлечения; метод самоприказа; метод регуляции дыхания; метод сосредоточения внимания; метод мышечного расслабления. Приемы психологической самозащиты и выживания. Техники управления эмоциональными реакциями через изменение поведения.

Содержание практических занятий

1. Опросник «Важно ли для вас мнение окружающих?».
2. Опросник «Диагностика стратегий импунитивного поведения в конфликтной ситуации».
3. Опросник «Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях».
4. Опросник «Личностный опросник».
5. Опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций».
6. Практические рекомендации «Профилактика возникновения стресса».
7. Практические рекомендации «Пять простых советов, как оставаться спокойным?».
8. Проективная методика «Рисуночный тест на доверие».

Тема 8. Копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

Содержание лекционного курса

Виды стрессовых ситуаций: *макрострессоры; микрострессоры; психотравмы; хронические стрессоры*. Стессоустойчивость. Ресурсы стрессоустойчивости личности. Понятие *coping, coping behavior*. Л. Мэрфи, 1962 («копинг»). Р. Лазарус, 1966 (копинг для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями). Факторы, влияющие на выбор стиля и стратегии совладающего поведения. Классификация копинг-стратегий: Лазарус и Фолкман; Моос и Шеффер; Перре и Райхертс;

Перлин и Шулер; И.М. Никольская и Р.М. Грановская; И.К. Коплик; П.П. Виталиано; Фабес, Исенберг и Исенбуд; И. Фрайденберг и Р. Левис; Лопес и Литл; Хобфоллом. Восемь групп копинг-стратегий: конфронтация; самоконтроль; поиск социальной поддержки; уход – избегание; плановое разрешение проблем; позитивная переоценка; принятие ответственности; откладывание ответственности. Шесть основных рекомендаций страдающим от чрезмерных рабочих стрессов. Три основных фактора, способствующие понижению вероятности возникновения стресса. Шесть основных приемов преодолевающего поведения (копинга), основанных на рационализации и когнитивной активности. Рецепты для снижения ранимости от стрессов. Снижение стресса путем изменения отношения к ситуации. Пять основных рекомендаций профилактики стресса.

Содержание практических занятий

1. Опросник «Диагностика копинг-стратегий».
2. Опросник «Индикатор копинг-стратегий».
3. Практические рекомендации «Кабинет психологической разгрузки».
4. Опросник «Копинг».
5. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».
6. Практические рекомендации «Сделай из слона муху».
7. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций».

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Методы исследования личности в социальной психологии» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

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 «Методы исследования личности в социальной психологии», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать 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.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Тема 1. Термин «стресс» и его история, виды стресса	1. Каковы два влияния стресса на организм? 2. Каковы универсальные реакции поведения в стрессовой ситуации? 3. Каковы фазы общего адаптационного	Работа в библиотеке. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос по вопросам для самопроверки. Доклад. Слайд-презентация изученного материала

	синдрома?			
Тема 2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса	1. Каковы интеллектуальные симптомы стресса? 2. Каковы поведенческие симптомы стресса?	Работа в библиотеке. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос по вопросам для самопроверки. Доклад. Слайд-презентация изученного материала
Тема 3. Учебный стресс	1. В чем отличие учебного стресса от профессионального? 2. В чем отличие учебного стресса от экзаменационного? 3. Каковы причины студенческих стрессов? 4. Что такое учебный стресс?	Работа в библиотеке. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос по вопросам для самопроверки. Доклад. Слайд-презентация изученного материала
Тема 4. Экзаменационный стресс	1. В чем заключается роль реакции-стресс во время экзаменов? 2. В чем плюсы при сдаче экзаменов? 3. Какова специфика профилактики экзаменационного стресса в семейных условиях? 4. Какова специфика экзаменационных условий?	Работа в библиотеке. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос по вопросам для самопроверки. Доклад. Слайд-презентация изученного материала
Тема 5 Профессиональный стресс	1. В чем отличие профессионального стресса от учебного? 2. В чем отличие профессионального стресса от предэкзаменационного? 3. Что такое профессиональный стресс?	Работа в библиотеке. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос по вопросам для самопроверки. Доклад. Слайд-презентация изученного материала
Тема 6. Стрессоустойчивость	1. Что такое коммуникативный компонент стрессоустойчивости? 2. Что такое мотивационный компонент стрессоустойчивости? 3. Что такое операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости?	Работа в библиотеке. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос по вопросам для самопроверки. Доклад. Слайд-презентация изученного материала

	4. Что такое познавательный компонент стрессоустойчивости?			
Тема 7. Стрессоустойчивое поведение	1. Каковы техники управления эмоциональными реакциями через изменение поведения? 2. Каковы три основные задачи, стоящие перед человеком в стрессовых ситуациях? 3. Каковы четыре основные рекомендации для проверки своего эмоционального состояния и снижения риска хронического стресса?	Работа в библиотеке. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос по вопросам для самопроверки. Доклад. Слайд-презентация изученного материала
Тема 8. Копинг-стратегии поведения стрессовых ситуациях	1. В чем специфика классификации копинг-стратегий: Лазарус и Фолкман? 2. В чем специфика классификации копинг-стратегий: Лопес и Литл? 3. В чем специфика классификации копинг-стратегий: Моос и Шеффер? 4. В чем специфика классификации копинг-стратегий: П.П. Виталиано? 5. В чем специфика классификации копинг-стратегий: Перлин и Шулер? 6. В чем специфика классификации копинг-стратегий: Перре и Райхертс?			

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология стресса».

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенции
1.	Опрос	Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3; ПК-4.1; ПК-4.2; ПК-4.3.
	Доклад - презентация	Публичное выступление по представлению полученных результатов учебно-исследовательской темы в программе Microsoft PowerPoint	«5» – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «4» – некорректное оформление презентации, грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «3» – отсутствие презентации, докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии.	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3; ПК-4.1; ПК-4.2; ПК-4.3.

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет с оценкой - ПК-2.1, ПК-2.2,	Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и	1. оценка «отлично» - обучающийся должен дать полные, исчерпывающие ответы на

	ПК-2.3; ПК-4.1; ПК-4.2; ПК-4.3.	<p>достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических навыков по дисциплине (решение задач или заданий); Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; Логика и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; Культура ответа.</p>	<p>вопросы в частности, ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, правильное решение практического задания. Оценка «отлично» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком; 2. оценка «хорошо» - обучающийся должен дать полные ответы на вопросы,. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа. Ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений. Оценка «хорошо» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком, однако, допускаются незначительные ошибки, неточности по названным критериям, которые все же не искажают сути соответствующего ответа; 3. оценка «удовлетворительно» - обучающийся должен в целом дать ответы на вопросы, ориентироваться в системе дисциплины «Психология влияния», знать основные категории предмета. Оценка «удовлетворительно» предполагает, что материал в основном изложен грамотным языком; оценка «неудовлетворительно» предполагает, что обучающимся либо не дан ответ на вопрос билета, либо обучающийся не знает основных категорий, не может определить предмет дисциплины.</p>
--	------------------------------------	---	--

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся.

6.3.1.1.Задания для устного опроса на семинарских, практических занятиях

Практические работы выполняется обучающимися очного и очно-заочного отделений на практических занятиях под руководством преподавателя. Обучающиеся заочной формы обучения выполняют практические работы самостоятельно в течение семестра и представляют преподавателю на проверку в день сдачи зачета. Выполнение всех практических работы является необходимым условием допуска к зачету. Каждое практическое задание оформляется отдельно. Все работы систематизируются по темам в отдельной папке, которую обучающиеся предъявляют преподавателю на проверку перед зачетом. Данная папка является личными учебно-методическими наработками обучающегося и после проверки остается у него.

Тема 1. Термин «стресс» и его история, виды стресса.

- 1.Проективная методика «Ваша жизненная энергия».
- 2.Опросник «Вы умеете быть счастливым?».
- 3.Опросник «Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды».
- 4.Опросник «Есть ли у вас невроз?».

5. Опросник «Не стоит перебивать, не дослушав».
6. Практические рекомендации «Права и обязанности счастливого человека».
7. Опросник «Справляетесь ли вы со стрессами?».
8. Практические рекомендации «Счастье...».
9. Практические рекомендации «Что обозначает счастье».
10. Практические рекомендации «Десять золотых правил снятия психологической усталости».
11. Опросник «Доминирующая стратегия психологической защиты».
12. Опросник «Идет ли стресс тебе на пользу?».
13. Опросник «Какой стресс вы испытываете?».
14. Опросник «Оцените вашу устойчивость к стрессам».
15. Опросник «Подверженность стрессу».
16. Практические рекомендации «Пять простых советов против упадка сил».

Тема 2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса.

1. Анкета нервно-психической устойчивости «Прогноз».
2. Проективная методика «Ваша целеустремленность».
3. Опросник «Диагностика уровня социальной фрустрированности».
4. Практические рекомендации «Как победить плохое настроение?».
5. Практические рекомендации «Как снизить негативное влияние стресса на организм?».
6. Упражнение «Мои главные стрессоры».
7. Опросник «Стресс-тест».
8. Опросник «Тест на устойчивость к стрессу».
9. Опросник «Торонтская алекситимическая шкала».
10. Опросник «Выход из трудных жизненных ситуаций».
11. Опросник «Имеются ли у вас симптомы стресса?».
12. Опросник «Инвентаризация симптомов стресса».
13. Опросник «Обнаруживаете ли вы у себе признаки стресса?».
14. Опросник «Опросник нервно-психического напряжения».
15. Практические рекомендации «Пять простых советов – ванны для расслабления».
16. Практические рекомендации «Пять простых советов от головной боли».
17. Опросник-лонгитюд «Тест на стресс» (домашнее задание).

Тема 3. Учебный стресс.

1. Опросник «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика».
2. Практические рекомендации «Как уйти от перегрузок?».
3. Опросник «Мотивация учебной деятельности – уровни и типы».
4. Проективная методика «Найди себя на картинке».
5. Опросник «Оценка правильности сделанного выбора».
6. Практические рекомендации «Профилактика деструктивного стресса».
7. Практические рекомендации «Рекомендации от психолога школьникам – стресс».
8. Практические рекомендации «Рекомендации родителям для повышения учебной мотивации их детей».
9. Практические рекомендации «Саморегуляция психических состояний».
10. Опросник «Тест на учебный стресс».
11. Практические рекомендации «Учеба без стресса».

Тема 4. Экзаменационный стресс.

1. Проективная методика «Ваши действия в критической ситуации».
2. Практические рекомендации «Как лучше готовиться к экзаменам?».
3. Практические рекомендации «Как подготовиться к экзамену?».

4. Практические рекомендации «Научите меня жить на отлично».
5. Опросник «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?».
6. Практические рекомендации «Право на ошибку».
7. Практические рекомендации для обучающихся «Профилактика экзаменационного стресса».
8. Практические рекомендации для родителей «Профилактика экзаменационного стресса».
9. Практические рекомендации «Сдаем экзамен без стресса».
10. Практические рекомендации «Сдаем экзамены без стресса».
11. Опросник «Скрытый стресс».
12. Практические рекомендации «Стресс – рекомендации от психолога школьникам».
13. Практические рекомендации «Экзаменационный стресс и пути его преодоления».
14. Практические рекомендации «Экзамены – установка на успех».

Тема 5. Профессиональный стресс.

1. Опросник «Анализ стиля жизни – Бостонский тест на стрессоустойчивость».
2. Практические рекомендации «Как бороться с послеотпускным стрессом?».
3. Проективная методика «Круги и линии».
4. Опросник «Насколько вы подвержены стрессу на работе?».
5. Опросник «Опросник оценки профессиональной дезадаптации».
6. Практические рекомендации «Победа над стрессом».
7. Опросник «Профессиональный стресс».
8. Практические рекомендации «Пять простых советов для здорового крепкого сна».
9. Практические рекомендации «Работа – как справиться со стрессом?».
10. Практические рекомендации «Рациональная терапия».
11. Практические рекомендации «Стресс от отпуска».
12. Опросник «Шкала профессионального стресса».

Тема 6. Стрессоустойчивость.

1. Опросник «Владеете ли вы собой?».
2. Практические рекомендации «Воспитываем в себе стрессоустойчивость».
3. Проективная методика «Гармония и сбалансированность жизни».
4. Практические рекомендации «Как повысить свою стрессоустойчивость?».
5. Практические рекомендации «Как развить стрессоустойчивость?».
6. Опросник «Мелочи жизни».
7. Опросник «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации».
8. Опросник «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости».
9. Опросник «Тест на стрессоустойчивость».
10. Опросник «Тест на стрессоустойчивость и стрессочувствительность».
11. Опросник «Тест на эмоциональность и стрессоустойчивость».
12. Опросник «Тест самооценки стрессоустойчивости».
13. Практические рекомендации «Формирование уверенного поведения».

Тема 7. Стрессоустойчивое поведение.

1. Опросник «Важно ли для вас мнение окружающих?».
2. Опросник «Диагностика стратегий импунитивного поведения в конфликтной ситуации».
3. Опросник «Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях».
4. Опросник «Личностный опросник».

5. Опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций».
6. Практические рекомендации «Профилактика возникновения стресса».
7. Практические рекомендации «Пять простых советов, как оставаться спокойным?».
8. Проективная методика «Рисуночный тест на доверие».

Тема 8. Копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

1. Опросник «Диагностика копинг-стратегий».
2. Опросник «Индикатор копинг-стратегий».
3. Практические рекомендации «Кабинет психологической разгрузки».
4. Опросник «Копинг».
5. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».
6. Практические рекомендации «Сделай из слона муху».
7. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций».

6.3.1.2. Примерные темы для подготовки докладов

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Вегетативная нервная система человека и стресс.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Особенность психологического стресса у человека.
6. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
7. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе.
8. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
9. Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
10. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.
11. Способы прогнозирования уровня стресса.
12. Генетические факторы стрессоустойчивости.
13. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
14. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
15. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
16. Когнитивные факторы психологического стресса.
17. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
18. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.

6.3.1.3. Варианты заданий контрольного среза для текущего контроля

Контрольный срез проводится с целью текущего контроля по итогам изучения тем 1-4.

Вариант 1

1. Основные отличия биологического и психологического стресса.
2. Учебный стресс и его формы.

Вариант 2

1. Главные положения концепции стресса Ганса Селье и их отличие от традиционных взглядов на защитные реакции организма.
2. Экзаменационный стресс.

Вариант 3

1. Влияние субъективных факторов на развитие психологического стресса.
2. Объективные причины возникновения стрессов.

Вариант 4

1. Классическая динамика развития стресса в концепции Г. Селье.
2. Стресс напряженной учебы.

6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация по дисциплине "Психология стресса" проводится в форме зачета с оценкой.

6.3.2.1. Типовые вопросы для зачета с оценкой.

1. В чем заключается общая черта всех симптомов стресса?
2. В чем заключается отрицательная стратегия поведения в стрессовых ситуациях?
3. В чем заключается роль вегетативной нервной системы?
4. В чем заключаются потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида?
5. В чем суть распространенных заблуждений о термине «стресс»?
6. Какова специфика профилактики экзаменационного стресса в семейных условиях?
7. Какова специфика снижения стресса путем изменения отношения к ситуации?
8. Каковы адекватные методы преодоления стресса?
9. Каковы интеллектуальные симптомы стресса?
10. Каковы методы для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения?
11. Каковы приемы психологической самозащиты и выживания?
12. Каковы причины стрессов, связанные с познавательными потребностями?
13. Каковы причины стрессов, связанные с потребностью в принадлежности и любви?
14. Каковы причины стрессов, связанные с потребностью в самоактуализации?
15. Каковы причины стрессов, связанные с потребностью в уважении (почитании)?
16. Каковы причины стрессов, связанные с физиологическими(биологическими) потребностями?
17. Каковы причины стрессов, связанные с эстетическими потребностями?
18. Каковы техники управления эмоциональными реакциями через изменение поведения?
19. Каковы типичные линии поведения в стрессовых ситуациях?
20. Каковы универсальные реакции поведения в стрессовой ситуации?
21. Каковы факторы, влияющие на выбор стиля и стратегии совладающего поведения?
22. Что такое внутриличностный стресс?
23. Что такое волевой компонент стрессоустойчивости?
24. Что такое долговременные (хронические) стрессы?
25. Что такое интеллектуальный компонент стрессоустойчивости?
26. Что такое коммуникативный компонент стрессоустойчивости?
27. Что такое мотивационный компонент стрессоустойчивости?
28. Что такое операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости?
29. Что такое профессиональный стресс?
30. Что такое рабочий стресс?

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Психология стресса» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Психология стресса» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
4. результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Психология стресса» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО «МПСУ» и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология стресса» проводится в соответствии с учебным планом в 6-м семестре для очной формы обучения, в 7-м семестре для очно-заочной в виде зачёта в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачёту по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины, в том числе и зачетного задания.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им задания.

Знания умения, навыки обучающегося на зачете с оценкой оцениваются как: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

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

а) основная учебная литература:

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88196.html> (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова, М. А. Падун [и др.]; под редакцией Н. Е. Харламенковой. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 344 с. — ISBN 978-5-9270-0359-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88070.html> (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Солодянкина, О. В. Прогнозирование, проектирование и моделирование в социальной работе : учебник и практикум для СПО / О. В. Солодянкина. — 4-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 206 с.

б) дополнительная учебная литература:

1. Кириллов И. Стресс-серфинг [Электронный ресурс]: стресс на пользу и в удовольствие/ Кириллов И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 210 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41437.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса [Электронный ресурс]/ Копытин А.И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2014.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51928.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Майкл Часкалсон Живи осознанно, работай продуктивно [Электронный ресурс]: 8-недельный курс по управлению стрессом/ Майкл Часкалсон— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 194 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42084.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Нейл Фьоре Легкий способ начать новую жизнь [Электронный ресурс]: как избавиться от стресса, внутренних конфликтов и вредных привычек/ Нейл Фьоре— Электрон. текстовые данные.— М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.— 293 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/39252.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Социальный стресс как познавательная и прикладная проблема [Электронный ресурс]: материалы международной научно-практической конференции (Омск, 27 февраля 2013 г.)/ Е.А. Альтерготт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омская юридическая академия, 2013.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29835.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15604.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Чирков Ю.Г. Сказание о стрессе [Электронный ресурс]/ Чирков Ю.Г.— Электрон.

текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2015.— 447 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36774.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса. В 4-х частях. Ч. 1. – Ульяновск: Зебра, 2015. – 126 с. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=24240784>

9. Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса. В 4-х частях. Ч. 2. – Ульяновск: Зебра, 2015. – 113 с. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=24772681>

10. Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса. В 4-х частях. Ч. 3. – Ульяновск: Зебра, 2016. – 106 с. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=25454880>

11. Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса. В 4-х частях. Ч. 4. – Ульяновск: Зебра, 2016. – 121 с. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=25568257>

12. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций: учебное пособие [Электронный ресурс] / М.: Юнити-Дана, 2015. – 495 с. - 978-5-238-01246-9. – <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118127>

13. Караяни А. Г., Цветков В. Л. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: учебное пособие [Электронный ресурс] / М.: Юнити-Дана, 2015. – 247 с. - 978-5-238-01608-5. – <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118132>

14. Кокоева Р.Т. Психология стресса. – Владикавказ: Северо-Осетинский ГУ им. К.Л. Хетагурова, 2016. – 72 с. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=27492622>

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом практических занятий, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирования умений использовать основную и дополнительную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию практических умений обучающихся. 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; поиск необходимой информации в сети Интернет; подготовка к различным формам текущей и

	<p>промежуточной аттестации (к зачету).</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; основную и дополнительную 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, которое включает цель задания, его содержание, 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>Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии – предоставление обратной связи; проведение устного опроса.</p>
Опрос	<p>Устный опрос по основной терминологии может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин. Позволяет оценить полноту знаний контролируемого материала.</p>
Подготовка к зачету	<p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и др.</p> <p>Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине «Психология стресса» - 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 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; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах зачета.</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 «Психология стресса» 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</p>

	<p>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 первого практического занятия.</p>
--	---

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Психология стресса» необходимо использование следующих помещений:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (мебель аудиторная (столы, стулья, доска), стол, стул преподавателя) и технические средства обучения (персональный компьютер; мультимедийное оборудование);
- помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

10.1 Лицензионное программное обеспечение:

- Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
- Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
- Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 49261732 от 04.11.2011
- Комплексная система антивирусной защиты DrWEB Entrprise Suite — лицензия № 126408928, действует до 13.03.2018
- Программный комплекс «УМК-психология» — лицензионный договор № 28-03 от 28.01.2013
- Программный комплекс SciLab — свободная лицензия CeCILL

10.2. Электронно-библиотечная система:

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprbookshop.ru/>

10.3. Современные профессиональные баз данных:

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
- Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/>
- Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>

- Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
- Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
- 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,
 - «Актуальные проблемы психологического знания»: http://www.mpsu.ru/mag_problemy

10.4. Информационные справочные системы:

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru/>) .

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

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося 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 читальном зале, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe; речевой синтезатор «Голос».

12. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от « 30 » января 2023 г. протокол № 5

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839	Протокол заседания Ученого совета от «30» августа 2021 года протокол № 1	01.09.2021
2.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839	Протокол заседания Ученого совета от «25» апреля 2022 года протокол № 9	26.04.2022
3.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839	Протокол заседания Ученого совета от « 30 » января 2023 года протокол № 5	31.01.2023