

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Панарин Андрей Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.11.2023 21:08:23  
Уникальный программный ключ:  
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302

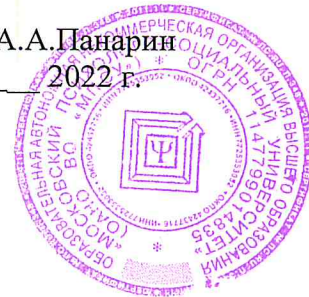


Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Лицензия № 1278 от 28 мая 2015 г., серия 907001 № 0008476 (баснончан)  
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90A01 №0002930 (до 07 марта 2024 года)

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор А.А.Панарин  
« 25 » апреля 2022 г.



**Факультет психологии**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

Психология стресса

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки:

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Квалификация (степень) выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная

Составитель программы:

Большакова Т.Ю., доцент кафедры социальной психологии

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине .....	2
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
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.....	6
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 .....	7
4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	7
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам).....	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	5
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология стресса» .....	15
6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания .....	125
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	17
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 .....	18
6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся .....	18
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	20
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	<u>21</u>
8.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	22
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	26
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.....	26
10.1 Лицензионное программное обеспечение .....	26
10.2. Электронно-библиотечная система.....	27
10.3. Современные профессиональные базы данных .....	27
10.4. Информационные справочные системы .....	27
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	27
12.Лист регистрации изменений.....	28

## **1. Аннотация к дисциплине**

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02. 2018 г. N 122 (с изменениями и дополнениями).

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Психология стресса». Дисциплина дает целостное представление о возможности применения принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Настоящая дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блок1 учебных планов по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование уровень бакалавриата.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре для очной формы обучения, форма контроля – зачёт.

### **Цель изучения дисциплины:**

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:**

**ДПК-7** Способен применять психолого-педагогические технологии для адресной помощи обучающимся

## **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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование" (с изменениями и дополнениями) (уровень бакалавриата) и на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н (с изм. от 25 декабря 2014 года), соотнесённого с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
ДПК-7	Способен применять психолого-педагогические технологии для адресной помощи обучающимся	<p><b>ДПК-7.1.</b> <b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные подходы к пониманию сущности понятия «стресс»;</li> <li>-основные виды стресса и методологические подходы к изучению психологии стресса;</li> <li>-содержание физиологического и психофизиологического субсиндромов стресса;</li> <li>-содержание эмоционального, когнитивного и поведенческого субсиндромов стресса;</li> <li>-факторы, влияющие на развитие стресса.</li> </ul> <p><b>ДПК-7.2.</b> <b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать содержание эмоционального, когнитивного и поведенческого субсиндромов стресса;</li> <li>- анализировать факторы, влияющие на развитие стресса;</li> <li>-анализировать стресс-факторы профессионального стресса;</li> <li>-определять влияние стресса на возникновение психосоматических заболеваний и синдрома эмоционального выгорания;</li> <li>-анализировать формы проявления отсроченного расстройства, обусловленного психотравмирующим стрессом;</li> <li>-анализировать механизмы совладающего поведения как формы преодоления стресса</li> </ul> <p><b>ДПК - 7.3.</b> <b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- алгоритмом анализа факторов, влияющих на развитие стресса;</li> <li>-алгоритмом определения содержания психической травмы и её психологических последствий;</li> <li>-алгоритмом определения форм проявления</li> </ul>	<p><u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u></p>

		отсроченного расстройства, обусловленного психотравмирующим стрессом; -алгоритмом определения механизмов совладающего поведения как формы преодоления стресса и его последствий; -методами диагностики последствий стресса. ДПК-7-В5 методами повышения стрессоустойчивости.	
--	--	--	--

**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		
Общая трудоемкость дисциплины	108		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	42		
Аудиторная работа (всего):	40		
в том числе:			
Лекции	20		
семинары, практические занятия	20		
лабораторные работы			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе:			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	66		
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачёт)	2		

**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	лекционные	семинарские	лабораторные	

				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ.занятия / семинары				
1.	Тема 1. Термин «стресс» и его история, виды стресса	7		2		2				устный опрос, контрольный срез
2.	Тема 2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса	7		2		2				устный опрос, контрольный срез
3.	Тема 3. Учебный стресс	7		2		2				устный опрос, контрольный срез
4.	Тема 4. Экзаменационный стресс	7		2		2				устный опрос, доклад контрольный срез
5.	Тема 5. Профессиональный стресс	7		2		2				устный опрос, доклад, контрольный срез
6.	Тема 6. Стрессоустойчивость	7		2		2				устный опрос, коллоквиум
7.	Тема 7. Стрессоустойчивое поведение	7		4		4				устный опрос, коллоквиум
8.	Тема 8. Копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях	7		4		4				устный опрос, коллоквиум
	Вид промежуточной аттестации обучающихся (зачёт)									комплект билетов
	Всего:		108	20		20	66			2 (зачёт)

#### 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*

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.**

#### *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. Стрессоустойчивое 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. Стрессоустойчивость. 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 «Психология стресса» предполагает работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на семинарах, участие в обсуждении тем курса, подготовка докладов, выполнение письменных работ, а именно, заданий контрольного среза.

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

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Психология стресса», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует учитывать рекомендации преподавателя, данные на занятиях и приступать к изучению отдельных тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании темы на лекции, необходимо изучить и закрепить материал с помощью источников, указанных в разделе 7 рабочей программы. Целесообразно составить краткий конспект, отображающий содержание и связи основных понятий данной темы. Также необходимо изучить материалы первоисточников, приведенные в хрестоматии и соответствующие изучаемой теме. Желательно составлять их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно, для того, чтобы была возможность обсудить эти вопросы на практическом занятии.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Тема 1. Термин «стресс» и его история, виды стресса	-потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида; -распространенные заблуждения о термине «стресс».	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 1, работа с интернет - источниками	устный опрос, коллоквиум, контрольный срез
Тема 2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса	-интеллектуальные симптомы стресса; -эмоциональные симптомы стресса; -поведенческие симптомы стресса.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 2, работа с интернет - источниками	устный опрос, коллоквиум, контрольный срез
Тема 3. Учебный стресс	-учебный стресс; -шесть внутренних причин создания напряжения; -шесть внешних причин создания напряжения.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 3, работа с интернет - источниками	устный опрос, коллоквиум, контрольный срез
Тема 4. Экзаменационный стресс	-факторы тревожности в предэкзаменационный период; -роль реакции-стресс во время экзаменов.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 4, работа с интернет - источниками	устный опрос, доклад, контрольный срез
Тема 5. Профессиональный стресс	-профессиональный стресс; -шесть причин низкой удовлетворенности трудом.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 5, работа с интернет - источниками	устный опрос, коллоквиум, контрольный срез
Тема 6. Стрессоустойчивость	-метод множественной регрессии;	Работа в библиотеке,	Литература к теме 6, работа	устный опрос, доклад,

	-стрессоустойчивость.	включая ЭБС. Подготовка доклада.	с интернет - источниками	контрольный срез
Тема 7. Стрессоустойчивое поведение	-методы для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 6, работа с интернет - источниками	устный опрос, доклад, контрольный срез
Тема 8. Копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях	-стрессоустойчивость; - ресурсы стрессоустойчивости личности.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 6, работа с интернет - источниками	устный опрос, доклад, контрольный срез

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

### 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.	Доклад	<p>Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем</p> <p>Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее, чем за неделю до планируемого выступления.</p> <p>Подготовка доклада осуществляется во внеаудиторное время.</p> <p>В ходе выступления автор раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p> <p>Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.</p>	<p>«5» (отлично) - доклад содержит полную информацию и необходимый иллюстративный материал по представляемой теме, основанную на обязательных источниках и современных публикациях; выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента.</p> <p>«4» (хорошо) - представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступающий ясно и грамотно излагает материал; аргументировано отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы.</p> <p>«3» (удовлетворительно) - выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса.</p> <p>«2» (неудовлетворительно)- доклад не подготовлен либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.</p>	<p>ДПК-7.1.</p> <p>ДПК-7.2.</p> <p>ДПК-7.3.</p>
2.	Устный опрос	<p>Устный опрос регулярно проводится во время практических занятий с целью проверки базовых знаний обучающихся по изученным темам. Обучающимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся основных терминов и понятий, концепций и фактов по материалу изученных тем. Ответы должны быть достаточно полными и содержательными.</p> <p>В ходе опроса преподаватель</p>	<p>«Зачтено» - обучающийся демонстрирует знание материала по теме, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со</p>	<p>ДПК-7.1.</p> <p>ДПК-7.2.</p> <p>ДПК-7.3.</p>

		<p>определяет, кто именно из обучающихся будет отвечать на тот или иной вопрос. К устному опросу должны быть готовы все обучающиеся.</p>	<p>стороны преподавателя. «Незачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по теме, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.</p>	
--	--	--	--	--

3.	Коллоквиум	Коллоквиумы проводятся по конкретным темам дисциплины. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают перечень вопросов. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися той или иной темы, проходит обсуждение отдельных вопросов изучаемой дисциплины. Во время коллоквиума могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся в группе.	«Зачтено» выставляется при наличии знаний по основному содержанию темы и умении дать содержательные и аргументированные ответы на вопросы. «Незачтено» выставляется при отсутствии базовых знаний по теме.	ДПК-7.1. ДПК-7.2. ДПК-7.3.
4.	Групповая дискуссия	Групповая дискуссия проводится на практических занятиях и предполагает обязательное активное участие обучающихся в обсуждении, предоставление ими информационного материала для обсуждения, аргументированное отстаивание своей точки зрения, привлечение дополнительной информации по теме дискуссии, корректное участие в дискуссии. Тема дискуссии определяется заранее, чтобы обучающиеся имели возможность самостоятельно подготовиться к ней. В дискуссионной форме рассматриваются неоднозначные и не имеющие общего решения социально-психологические вопросы.	«Зачтено» выставляется при активном участии в обсуждении темы, аргументированном представлении точки зрения по обсуждаемому вопросу. «Незачтено» выставляется в случае неучастия в обсуждении или отсутствии знаний по обсуждаемой теме.	ДПК-7.1. ДПК-7.2. ДПК-7.3.
5.	Контрольный срез	Контрольный срез проводится с целью текущего контроля и предполагает ответ на два контрольных вопроса по изученным темам дисциплины. Контрольный срез организуется как элемент учебного занятия. Вопросы для подготовки к контрольному срезу предлагаются обучающимся заранее, с тем, чтобы у них была возможность подготовиться к процедуре проверки.	«5» (отлично) - представлены полные и содержательные ответы на оба вопроса; «4» (хорошо) - представлены содержательные, но недостаточно развернутые ответы на вопросы, есть претензии по объему и полноте информации; «3» (удовлетворительно) - представлен содержательный ответ на один вопрос, ответ на второй вопрос отсутствует (не раскрывает содержания вопроса), - в ответах на оба вопроса допущены ошибки по содержанию и/или отсутствует часть содержания; «2» (неудовлетворительно) - отсутствуют ответы на оба вопроса, либо допущены существенные отклонения от темы, не позволившие раскрыть содержание вопросов.	ДПК-7.1. ДПК-7.2. ДПК-7.3.

**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
2.	<b>Зачет</b>  <b>ДПК-7.1.</b> <b>ДПК-7.2.</b> <b>ДПК-7.3.</b> .	<p>Зачет проводится по билетам, каждый из которых включает два вопроса. Перечень вопросов к экзамену охватывает весь пройденный материал.</p> <p>Процедура оценивания предполагает учет следующих показателей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— правильность ответов на все вопросы (верное, четкое изложение идей, понятий, фактов и т.д.)</li> <li>— сочетание полноты и лаконичности ответа</li> <li>— ориентированность в учебной, научной и научно-практической литературе</li> <li>— знание основных источников по проблемам социальной психологии</li> <li>— логика и аргументированность изложения</li> <li>— грамотное комментирование, приведение примеров</li> <li>— содержательные ответы на дополнительные вопросы</li> <li>- культура ответа</li> </ul>	<p><b>Зачтено</b> - на вопросы билета даны правильные и точные ответы. Ответ отличает четкая логика и грамотность. Даны ссылки на первоисточники. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам социальной психологии. Ответ отличает безупречное знание базовой терминологии. Даны ответы на все дополнительные вопросы;</p> <p><b>или</b> вопросы билета раскрыты достаточно полно и правильно. Достаточное знание базовой терминологии, умение раскрыть содержание терминов. В то же время, не на все дополнительные вопросы даны правильные ответы;</p> <p><b>или</b> ответы на вопросы билета даны в целом правильно, однако неполно. Логика ответов недостаточно хорошо выстроена. Пропущен ряд важных деталей или, напротив, в ответе затрагивались посторонние вопросы. Базовая терминология в целом усвоена. Отсутствуют ответы на дополнительные вопросы</p> <p><b>Не зачтено</b> - знания по предмету полностью отсутствуют. Обучающийся не может изложить ни одного вопроса, путается в базовых понятиях социальной психологии, не в состоянии раскрыть содержание основных терминов.</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

##### 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 синдрома?

##### Тема 2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса.

1. Каковы интеллектуальные симптомы стресса?
2. Каковы поведенческие симптомы стресса?

##### 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?

#### **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?

#### **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?

#### **Тема 6. Стрессоустойчивость.**

1. Что такое коммуникативный компонент стрессоустойчивости?
2. Что такое мотивационный компонент стрессоустойчивости?
3. Что такое операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости?
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?

#### **Тема 8. Копинг-стратегии поведения в 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?

#### **1.3.1.2. Примерные темы докладов**

2. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
3. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
4. Вегетативная нервная система человека и стресс.
5. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
6. Особенность психологического стресса у человека.
7. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
8. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе.
9. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
10. Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
11. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.

12. Способы прогнозирования уровня стресса.
13. Генетические факторы стрессоустойчивости.
14. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
15. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
16. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
17. Когнитивные факторы психологического стресса.
18. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
19. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.

#### **1.2.1.3. 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 зачёта.

##### **Типовые вопросы к зачёту**

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 управлению 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 сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. При оценке компетенций принимаются во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня культуры, этические навыки, навыки владения приемами анализа и обобщения социально-психологической информации.

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.

Оценивание достижений обучающегося за текущий период проводится посредством текущего контроля успеваемости по дисциплине и осуществляется преподавателем, ответственным за реализацию дисциплины в соответствии с расписанием.

Объектом оценивания выступают: учебная дисциплина (активность, своевременное прохождение контрольных мероприятий, посещаемость) обучающегося, степень усвоения им теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками во всех видах учебных занятий, его способность к самостоятельной работе.

Оценка должна носить комплексный характер и учитывать достижения обучающегося.

Результаты текущего контроля по дисциплине оформляются в виде 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 7-м семестре для всех форм обучения в виде зачёта в период

экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачёту по дисциплине в случае выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины, успешного прохождения текущего контроля (отметка в ведомости не ниже «удовлетворительно»).

Зачёт проводится в устной форме по экзаменационным билетам, включающим два вопроса. При оценке знаний обучающегося на зачёте преподаватель может принимать во внимание его учебные достижения в семестровый период, результаты текущего контроля. Обязательными объектами оценивания на зачёте являются ответы на вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы.

Знания, умения, навыки обучающегося на зачёте оцениваются на «зачтено», «незачтено».

Основой для определения оценки на зачёте 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. Абаева, И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций: учебно-методическое пособие / И. В. Абаева. — Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. — SBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:<http://www.iprbookshop.ru/73814.html>

2. Часкалсон, Майкл Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом / Майкл Часкалсон. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 200 с. — ISBN 978-5-9614-4799-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].— URL: <http://www.iprbookshop.ru/82943.html>

3. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / И. Кириллов. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 216 с. — ISBN 978-5-9614-4320-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:<http://www.iprbookshop.ru/82530.html>

### **б) дополнительная литература:**

1. Льюис, Дэвид Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю / Дэвид Льюис ; перевод А. П. Хомик. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — ISBN -5-9614-1851-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82361.html>

2. Чирков, Ю. Г. Сказание о стрессе / Ю. Г. Чирков. — М. : Академический Проект, 2015.— 447 с. — ISBN 978-5-8291-1662-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36774.html>

3. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности: учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>

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

<b>Вид деятельности</b>	<b>Методические указания по организации деятельности обучающегося</b>
Лекция	В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложных и интересных положениях изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Обучающиеся должны конспектировать материал лекций, т.е. кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые

	<p>слова, термины. Материалы лекций необходимо систематически прорабатывать: проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Необходимо выделить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям.</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>Целями практических занятий являются: контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения обучающимися самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов по изучаемой теме. В рамках темы каждого практического занятия предусмотрена подготовка обучающимися устных выступлений по вопросам изучаемой темы, которые предлагаются обучающимся заранее, с последующим их обсуждением всеми обучающимися в группе.</p> <p>Для успешного освоения материала дисциплины «Психология стресса» обучающиеся должны систематически посещать практические занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям (независимо от формы их проведения) обучающимся в обязательном порядке необходимо знакомиться с обязательной литературой по соответствующим темам, а также, при подготовке докладов - с первоисточниками и публикациями по изучаемой теме в научной периодике, конспектируя их. На практических занятиях предполагается активное участие обучающихся в обсуждении конкретных вопросов, критический анализ представленных сообщений, дополнения к ответам. При подготовке к занятию, обучающемуся необходимо проработать конспект лекций, познакомиться с соответствующими разделами основной и дополнительной литературы, ответить на вопросы, составить перечень вопросов, вызвавших затруднения или имеющих неоднозначную трактовку.</p>
<p>Устный опрос</p>	<p>Устный опрос регулярно проводится во время практических занятий с целью проверки базовых знаний обучающихся по изученным темам. Обучающимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся основных терминов и понятий, концепций и фактов по материалу изученных тем. Ответы должны быть достаточно полными и содержательными. К устному опросу должны быть готовы все обучающиеся.</p> <p>В процессе подготовки к устному опросу необходимо систематически изучать обязательную литературу по темам дисциплины, повторять изученный материал, опираясь на конспекты лекций.</p>
<p>Доклад</p>	<p>Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление, в ходе которого автор раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее чем за неделю до планируемого выступления. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем.</p> <p>При выборе темы доклада важно учитывать ее актуальность, соответствие содержанию изучаемой темы дисциплины, научную разработанность, возможность обращения к необходимым источникам для изучения темы доклада, личный интерес к данной теме.</p> <p>Примерные этапы работы над докладом таковы: формулирование темы, подбор и изучение основных источников по теме; составление</p>

	<p>библиографии; систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление. При подготовке доклада необходимо использовать не только обязательную литературу, но и дополнительные источники. Доклад может сопровождаться слайд-презентацией.</p> <p>Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.</p>
Коллоквиум	<p>Коллоквиумы проводятся по конкретным темам дисциплины. Во время коллоквиума могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся в группе. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися той или иной темы, проходит обсуждение отдельных вопросов изучаемой дисциплины. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают перечень вопросов. В процессе подготовки обучающиеся изучают рекомендованные источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск дополнительной информации.</p>
Групповая дискуссия	<p>На практических занятиях по дисциплине «Психология стресса» может проводиться групповая дискуссия. Тема дискуссии определяется заранее, чтобы обучающиеся имели возможность самостоятельно подготовиться к ней. В дискуссионной форме рассматриваются неоднозначные и не имеющие общего решения социально-психологические вопросы. Эта форма занятий предполагает обязательное активное участие обучающихся в обсуждении, предоставление ими информационного материала для обсуждения, аргументированное отстаивание своей точки зрения, привлечение дополнительной информации по теме дискуссии, корректное участие в дискуссии.</p> <p>Проведение групповой дискуссии позволяет оценить сформированность у обучающегося умения ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, корректно и аргументировано отстаивать свою позицию в дискуссии.</p>
Контрольный срез	<p>Контрольный срез проводится с целью текущего контроля знаний обучающихся и предполагает ответ на два контрольных вопроса по изученным темам дисциплины. Критериями оценки становятся: соответствие содержания ответа вопросу, понимание базовых категорий темы, использование в ответе этих категорий, грамотность, последовательность изложения содержания.</p> <p>При подготовке к контрольному срезу необходимо повторить материал изученных тем дисциплины, ориентируясь на перечень вопросов, заранее предоставленных обучающимся преподавателем.</p>
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся; формирования умений использовать учебную и научную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развития исследовательских умений обучающихся.</p> <p>Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление обзора публикаций по теме; составление библиографии; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к устному опросу, коллоквиуму, групповой дискуссии, контрольному срезу,</p>

	<p>докладу, написанию и защите курсовой работы, экзамену).</p> <p>Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов ОАНО ВО «МПСУ»: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; учебную и учебно-методическую литературу.</p> <p>Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию по выполнению задания, на которой разъясняет цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.</p> <p>Контроль самостоятельной работы обучающихся предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить).</p> <p>Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение устного опроса.</p>
Подготовка к зачёту	<p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций и рекомендуемую литературу.</p> <p>Основное в подготовке к зачёту по дисциплине «Психология стресса» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачёта обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачёту, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.</p> <p>Подготовка обучающегося к зачёту включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в экзаменационных билетах.</p> <p>В ходе самостоятельной подготовки к зачёту можно рекомендовать обучающимся письменно отвечать на вопросы. Это позволит лучше систематизировать материал.</p> <p>Зачёт проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины.</p> <p>Для успешной сдачи зачёта по дисциплине «Психология стресса» обучающиеся должны принимать во внимание, что все основные вопросы, указанные в перечне вопросов к зачёту, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить. Указанные в рабочей программе и формируемые в результате освоения дисциплины компоненты компетенций должны быть продемонстрированы обучающимся.</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:

- 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.

Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа ауд. 404

Оснащение: столы – 16 шт., стулья – 48 шт., учебная доска - 1 шт., ноутбук - 1 шт., проектор – 1 шт., экран – 1 шт.

## **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 2007 — лицензия № 45829385 от 26.08.2009;
- Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 49261732 от 04.11.2011;
- Комплексная система антивирусной защиты DrWEB Enterprise Suite — лицензия № 126408928;
- Программный пакет LibreOffice — свободная лицензия Lesser General Public License
- Корпоративная платформа Microsoft Teams. Проприетарная лицензия.
- 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 базы данных**

- 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](http://www.mpsu.ru/mag_novoe),

«Актуальные проблемы психологического знания»: [http://www.mpsu.ru/mag\\_problemy](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.

## 12. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «25» апреля 2022 г. протокол № \_9\_

№ 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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02. 2018 г. N 122 (с изменениями и дополнениями).	Протокол заседания Ученого совета от «25» апреля 2022 года протокол №_9_	
2.			
3.			