Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.11.2023 08:33:34
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302

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

Лицензия: регистрационный № 1478 от 28 мая 2015 года, на бланке серии 90Л01 №0008476
Свидетельство о государственной аккредитации: регистрационный № 2783 от 07 марта 2018 года, на бланке серии 90А01 №0002920

115191, г. Москва, 4-й Рощинский проезд, 9А / Тел: + 7 (495) 796-92-62 / E-mail: mpsu@mpsu.ru

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
_____/Е.Г.Замолоцких
« 30 » августа 2019 г.

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, заочная

Москва 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 3

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата 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 4
3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) 4

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) . 5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам 8

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 12

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 16

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 16

8 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 19

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 20

10. Лицензионное программное обеспечение 23

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 23

12. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 23

13. Иные сведения и (или) материалы 24
13.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине 24

14. Лист регистрации изменений 24

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

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

Коды компетенции	**результаты освоения ОПОП** ***Содержание компетенций***	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
ПК-9	способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях	***Знать:*** основные теоретические проблемы психологии стресса и практически приемлемые подходы к их решению; сущность и содержание основных теорий и концепций психологии стресса; основные теоретические проблемы стрессоустойчивого поведения и практически приемлемые подходы к их решению; сущность и содержание основных теорий и концепций стрессоустойчивого поведения ***Уметь:*** обосновать психологическую значимость и роль каждой из этих теорий и концепций психологии стресса; обосновать психологическую значимость и роль каждой из этих теорий и концепций стрессоустойчивого поведения; выделить закономерности, выводимые из различных областей психологии с целью их применения в психологической практике ***Владеть:*** навыками выявления индивидуально-психологических особенностей личности человека и их учет при формулировании психологических рекомендаций и прогнозов в области психологии стресса; навыками выявления индивидуально-психологических особенностей личности человека и их учет при формулировании психологических рекомендаций и прогнозов в области стрессоустойчивого поведения

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина реализуется в блоке Дисциплины по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин:

Анатомия центральной нервной системы,
Антропология,
Введение в клиническую психологию,
Нейрофизиология,
Основы генетики,
Практикум по психодиагностике,
Психодиагностика,
Психология мотивации и эмоций,
Психология познавательных процессов,
Психофизиология,
Дисциплина является базой для изучения следующих дисциплин:
Психология конфликта
Методы исследования личности в социальной психологии
Семейное консультирование
Психология влияния
Основы психологической коррекции.
Дисциплина изучается:
на 3 курсе 6 семестра – для очной форме обучения;
на 4 курсе 7 семестра – для очно- заочной формы обучения.
на 4 курсе 8 семестра – для заочной формы обучения.

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 (объем) дисциплины составляет **2** зачетные единицы (з.е.).

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

Объем дисциплины			
	Очная форма обучения	**Очно-заочная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
Общая трудоемкость дисциплины	**72**		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	40	24	10
Аудиторная работа (всего):	**40**	**24**	**10**
в том числе: лекции	18	10	4
семинары, практические занятия	22	14	6
лабораторные работы			
Внеаудиторная работа (всего):			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	32	48	58
Вид промежуточной	+	+	4

аттестации обучающегося - зачет			

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам 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)							Формы промежуточной аттестации
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Практикум/Лабораторн.	занятия / семинары				
1.	**Раздел 1. Стресс: определение, история, виды, причины и симптомы** Тема 1.1. Термин «стресс» и его история, виды стресса	6	8	2		2	4			Реферат, устный опрос (теоретический вопрос и два аналитических задания)
2.	Тема 1.2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса	6	10	4		2	4			
3.	**Раздел 2. Рабочий стресс** Тема 2.1. Учебный стресс	6	8	2		2	4			Реферат, устный опрос (теоретический вопрос и два аналитических задания)
4.	Тема 2.2. Экзаменационный стресс	6	8	2		2	4			
5.	Тема 2.3. Профессиональный стресс	6	10	2		4	4			
6.	**Раздел 3. Стрессоустойчивость как личностное и профессионально важное качество** Тема 3.1. Стрессоустойчивость	6	8	2		2	4			Реферат, устный опрос (теоретический вопрос и два аналитических задания)
7.	Тема 3.2. Стрессоустойчивое поведение	6	10	2		4	4			
8	Тема 3.3. Копинг-стратегии поведения	6	10	2		4	4			

	в стрессовых ситуациях									
	Зачет	6								Практические задания к зачету, комплект билетов
	Всего:		**72**	**18**		**22**	**32**			Зачет

Для очно-заочной формы обучения

№ п/п	**Разделы и/или темы дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)**							**ваемости, промежуточной аттестации**
			ВСЕГО	**Из них аудиторные занятия**			**Самостоятельная работа**	**Контрольная работа**		
				Лекции	**рактикумЛаборатор.**	**.занятия / семинары**				
2.	**Раздел 1. Стресс: определение, история, виды, причины и симптомы** Тема 1.1. Термин «стресс» и его история, виды стресса	7	8	2			6			Реферат, устный опрос (теоретический вопрос и два аналитических задания)
2.	Тема 1.2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса	7	10	2		2	6			
3.	**Раздел 2. Рабочий стресс** Тема 2.1. Учебный стресс	7	8			2	6			Реферат, устный опрос (теоретический вопрос и два аналитических задания)
4.	Тема 2.2. Экзаменационный стресс	7	8			2	6			
5.	Тема 2.3. Профессиональный стресс	7	10	2		2	6			
6.	**Раздел 3. Стрессоустойчивость как личностное и профессионально важное качество** Тема 3.1. Стрессоустойчивость	7	8			2	6			Реферат, устный опрос (теоретический вопрос и два аналитических задания)
7.	Тема 3.2. Стрессоустойчивое поведение	7	10	2		2	6			
8	Тема 3.3. Копинг-стратегии поведения	7	10	2		2	6			

	в стрессовых ситуациях									
	Зачет	4								Практические задания к зачету, комплект билетов
	Всего:		**72**	**10**		**14**	**48**			Зачет

Для заочной формы обучения

№ п/п	**Разделы и/или темы дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)**							**ваемости, промежуточной аттестации**
			ВСЕГО	**Из них аудиторные занятия**			**Самостоятельная работа**	**Контрольная работа**		
				Лекции	**рактикумЛаборатор.**	**.занятия / семинары**				
3.	**Раздел 1. Стресс: определение, история, виды, причины и симптомы** Тема 1.1. Термин «стресс» и его история, виды стресса	8	8			2	6			Реферат, устный опрос (теоретический вопрос и два аналитических задания)
2.	Тема 1.2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса	8	6				6			
3.	**Раздел 2. Рабочий стресс** Тема 2.1. Учебный стресс	8	6				6			Реферат, устный опрос (теоретический вопрос и два аналитических задания)
4.	Тема 2.2. Экзаменационный стресс	8	10			2	8			
5.	Тема 2.3. Профессиональный стресс	8	8				8			
6.	**Раздел 3. Стрессоустойчивость как личностное и профессионально важное качество** Тема 3.1. Стрессоустойчивость	8	10	2			8			Реферат, устный опрос (теоретический вопрос и два аналитических задания)
7.	Тема 3.2. Стрессоустойчивое поведение	8	10			2	8			
8	Тема 3.3. Копинг-стратегии поведения	8	10	2			8			

	в стрессовых ситуациях									
	Зачет	8	4							Практические задания к зачету, комплект билетов
	Всего:		**72**	**4**		**6**	**58**			Зачет

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

РАЗДЕЛ 1. СТРЕСС: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ИСТОРИЯ, ВИДЫ, ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ.

Тема 1.1. 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 1.2. 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, избавится 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).

РАЗДЕЛ 2. РАБОЧИЙ СТРЕСС.

Тема 2.1. 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

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 2.2. 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 2.3. 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».

РАЗДЕЛ 3. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО.

Тема 3.1. 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 3.2. 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 3.3. Копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

Содержание лекционного курса

Виды стрессовых ситуаций: м*акрострессоры; 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 основные 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 предполагает работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на семинарах, участие в обсуждении тем курса, подготовка рефератов, участие в устных опросах (подготовка по теоретическим вопросам, выполнение аналитических заданий), написание контрольной работы обучающимися по заочной форме.

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, 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 литературных источников. Целесообразно составить краткий конспект, отображающий содержание и связи основных понятий данной темы. Также необходимо изучить материалы первоисточников. 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.

Полезно в ходе самостоятельной проработки содержания дисциплины использовать **вопросы для самопроверки:**

РАЗДЕЛ 1. СТРЕСС: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ИСТОРИЯ, ВИДЫ, ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ.

Тема 1.1. Термин «стресс» и его история, виды стресса.

1. В чем заключаются потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида?
2. В чем суть распространенных заблуждений о термине «стресс»?
3. Год опубликования концепции общего адаптационного синдрома?
4. Каковы два влияния стресса на организм?
5. Каковы универсальные реакции поведения в стрессовой ситуации?
6. Каковы фазы общего адаптационного синдрома?
7. Когда автор концепции общего адаптационного синдрома начал систематически использовать термин «стресс»?
8. Кто автор концепции адаптационной энергии?
9. Кто автор концепции общего адаптационного синдрома?

10. Кто ввел термин «стресс»?
11. Кто дополнил концепцию адаптационной энергии?
12. На какие группы делятся стрессы по воздействию на организм?
13. На какие группы делятся стрессы по времени (продолжительности)?
14. Что такое «гомеостаз»?
15. Что такое «общий адаптационный синдром»?
16. Что такое «психология стресса»?
17. Что такое «реакция-стресс»?
18. Что такое «стресс»?
19. Что такое «стрессор»?
20. Что такое внутриличностный стресс?
21. Что такое дистресс?
22. Что такое долговременные (хронические) стрессы?
23. Что такое информационные стрессы?
24. Что такое кратковременные (острые) стрессы?
25. Что такое общественный стресс?
26. Что такое психологические стрессы?
27. Что такое рабочий стресс?
28. Что такое физиологические стрессы?
29. Что такое финансовый стресс?
30. Что такое экологический стресс?
31. Что такое эмоциональные стрессы?
32. Что такое эустресс?

Тема 1.2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса.

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. Каковы два отдела вегетативной нервной системы?
5. Каковы две основные группы стрессоров?
6. Каковы интеллектуальные симптомы стресса?
7. Каковы поведенческие симптомы стресса?
8. Каковы причины стрессов, связанные с познавательными потребностми?
9. Каковы причины стрессов, связанные с потребностью в безопасности?
10. Каковы причины стрессов, связанные с потребностью в принадлежности и любви?
11. Каковы причины стрессов, связанные с потребностью в самоактуализации?
12. Каковы причины стрессов, связанные с потребностью в уважении (почитании)?
13. Каковы причины стрессов, связанные с физиологическими (биологическими) потребностями?
14. Каковы причины стрессов, связанные с эстетическими потребностями?
15. Каковы типичные линии поведения в стрессовых ситуациях?
16. Каковы физиологические симптомы стресса?
17. Каковы эмоциональные симптомы стресса?
18. Что такое «стрессор»?
19. Что такое вегетативная нервная система?
20. Что такое парасимпатический отдел вегетативной нервной системы?
21. Что такое психологические стрессоры?
22. Что такое симпатический отдел вегетативной нервной системы?
23. Что такое физиологические стрессоры?

РАЗДЕЛ 2. РАБОЧИЙ СТРЕСС.

Тема 2.1. Учебный стресс.

1. В чем отличие учебного стресса от профессионального?

2. В чем отличие учебного стресса от экзаменационного?
3. В чем отличие ученого стресса от предэкзаменационного?
4. Каковы десять естественных отрицательных путей выхода напряжения?
5. Каковы десять естественных положительных путей выхода напряжения?
6. Каковы одиннадцать искусственных путей снятия напряжения?
7. Каковы причины студенческих стрессов?
8. Каковы шесть внешних причин создания напряжения?
9. Каковы шесть внутренних причин создания напряжения?
10. Что такое учебный стресс?

Тема 2.2. Экзаменационный стресс.

1. В чем заключается предэкзаменационный рацион?
2. В чем заключается роль реакции-стресс во время экзаменов?
3. В чем отличие предэкзаменационного стресса от профессионального?
4. В чем отличие предэкзаменационного стресса от учебного?
5. В чем отличие предэкзаменационного стресса от экзаменационного?
6. В чем отличие экзаменационного стресса от предэкзаменационного?
7. В чем отличие экзаменационного стресса от профессионального?
8. В чем отличие экзаменационного стресса от учебного?
9. В чем плюсы при сдаче экзаменов?
10. Какова специфика профилактики экзаменационного стресса в семейных условиях?
11. Какова специфика экзаменационных условий?
12. Каковы варианты профилактики экзаменационного стресса?
13. Каковы девять путей предотвращения и преодоления экзаменационного стресса?
14. Каковы пять неблагоприятных факторов периода подготовки к экзаменам?
15. Каковы факторы тревожности в предэкзаменационный период?
16. Каковы шесть общих рекомендаций абитуриентам?
17. Что делать накануне экзамена?
18. Что такое экзамен?

Тема 2.3. Профессиональный стресс.

1. В чем отличие профессионального стресса от учебного?
2. В чем отличие профессионального стресса отпредэкзаменационного?
3. В чем отличие профессионального стресса отэкзаменационного?
4. Каковы восемь видов профессионального стресса?
5. Каковы восемь внутренних причин профессионального стресса?
6. Каковы два главных стресс-фактора, связанных с взаимоотношениями на работе?
7. Каковы два главных стресс-фактора, связанных с организационной структурой и психологическим климатом?
8. Каковы пять стресс-факторов, связанных с ролью работника в организации?
9. Каковы пять стресс-факторов, связанных с трудовой деятельностью?
10. Каковы семь стресс-факторов, связанных с деловой карьерой?
11. Каковы четыре внеорганизационных источника стрессов?
12. Каковы шесть причин низкой удовлетворенности трудом?
13. Что такое профессиональный стресс?

РАЗДЕЛ 3. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО.

Тема 3.1. Стрессоустойчивость.

1. Какова характеристика стрессонеустойчивых?
2. Какова характеристика стрессотормозных?
3. Какова хараутеристика стрессотренируемых?
4. Какова хараутеристика стрессоустойчивых?

5. Каковы **в**осемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости?
6. Каковы четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости?
7. Каковы четыре основных преимущества стрессоустойчивости?
8. Что такое волевой компонент стрессоустойчивости?
9. Что такое интеллектуальный компонент стрессоустойчивости?
10. Что такое коммуникативный компонент стрессоустойчивости?
11. Что такое мотивационный компонент стрессоустойчивости?
12. Что такое операциональный (моторный) компонент стрессоустойчивости?
13. Что такое познавательный компонент стрессоустойчивости?
14. Что такое стрессоустойчивость?
15. Что такое физиологический компонент стрессоустойчивости?
16. Что такое эмоциональный компонент стрессоустойчивости?

Тема 3.2. Стрессоустойчивое поведение.

1. В чем специфика мониторинга физических и физиологических признаков?
2. Каковы адекватные методы преодоления стресса?
3. Каковы две группы методов преодоления стресса?
4. Каковы две окраски внутреннего монолога?
5. Каковы методы для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения?
6. Каковы неадекватные методы преодоления стресса?
7. Каковы приемы психологической самозащиты и выживания?
8. Каковы техники управления эмоциональными реакциями через изменение поведения?
9. Каковы три основные задачи, стоящие перед человеком в стрессовых ситуациях?
10. Каковы четыре основные рекомендации для проверки своего эмоционального состояния и снижения риска хронического стресса?
11. Что такое внутренний монолог?
12. Что такое метод мышечного расслабления?
13. Что такое метод отвлечения?
14. Что такое метод регуляции дыхания?
15. Что такое метод самоприказа?
16. Что такое метод сосредоточения внимания?

Тема 3.3. Копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

1. В чем специфика классификации копинг-стратегий: И. Фрайденберг и Р. Левис?
2. В чем специфика классификации копинг-стратегий: И.К. Коплик?
3. В чем специфика классификации копинг-стратегий: И.М. Никольская и Р.М. Грановская?
4. В чем специфика классификации копинг-стратегий: Лазарус и Фолкман?
5. В чем специфика классификации копинг-стратегий: Лопес и Литл?
6. В чем специфика классификации копинг-стратегий: Моос и Шеффер?
7. В чем специфика классификации копинг-стратегий: П.П. Виталиано?
8. В чем специфика классификации копинг-стратегий: Перлин и Шулер?
9. В чем специфика классификации копинг-стратегий: Перре и Райхертс?
10. В чем специфика классификации копинг-стратегий: Фабес, Исенберг и Исенбуд?
11. В чем специфика классификации копинг-стратегий: Хобфоллом?
12. В чем специфика макрострессоров?
13. В чем специфика микрострессоров?
14. В чем специфика психотравмы?
15. В чем специфика хронических стрессоров?
16. Какова специфика снижения стресса путем изменения отношения к ситуации?
17. Каковы виды стрессовых ситуаций?
18. Каковы восемь групп копинг-стратегий?

19. Каковы пять основных рекомендаций профилактики стресса?
20. Каковы ресурсы стрессоустойчивости личности?
21. Каковы рецепты для снижения ранимости от стрессов?
22. Каковы три основные фактора, способствующие понижению вероятности возникновения стресса?
23. Каковы факторы, влияющие на выбор стиля и стратегии совладающего поведения?
24. Каковы шесть основных приемов преодолевающего поведения (копинга), основанных на рационализации и когнитивной активности?
25. Каковы шесть основных рекомендаций страдающим от чрезмерных рабочих стрессов?
26. Кто ввел термин «копинг»?
27. Кто впервые применил термин «копинг» в психологии стресса?
28. Что такое «копинг»?

Обучающимся по очной и очно-заочной формам необходимо в ходе самостоятельной работы опираться на перечень тем, определяющих содержание практических занятий по каждой теме дисциплины.

При подготовке к процедуре текущего контроля обучающимся по очной и очно-заочной формам необходимо опираться на перечень вопросов, по которым будет проводиться устный опрос (теоретический вопрос и два аналитических задания).

Обучающимся по заочной форме будет полезно использовать перечень вопросов к контрольной работе в процессе освоения материала дисциплины с целью самоконтроля и самопроверки.

Обучающимся по всем формам обучения необходимо при подготовке к зачету систематизировать и повторить изученный материал с опорой на перечень вопросов к зачету.

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

Фонд оценочных средств оформлен в виде приложения к рабочей программе учебной дисциплины «Психология стресса».

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

а) основная учебная литература:

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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

6. 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

7. 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

б) дополнительная учебная литература:

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу [Текст]: основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 165 с. - (Психологический практикум). - ISBN 5-9268-0267-9 (в библиотеке МПСУ).

2. Абдукаримов М. Ж., Носов С. С. Диагностика защитных механизмов: подход Фиби Крамер: учебное пособие [Электронный ресурс] / М.: Флинта, 2011. – 112 с. - 978-5-9765-1026-5. – http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83395

3. Бодров В.А. Информационный стресс. – **М**.: ПЕР СЭ, **2004**. – 382 с.

4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. – 527 с. - ISBN 5-9292-0146-3 (в библиотеке МПСУ).

5. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.

6. Вагин И. Стресс-менеджмент. – 2006. – 37 Мб.

7. Гладкова С. Аутотренинг: антистрессовые методики. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 319 с.

8. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.

9. Гринберг Дж. Управление стрессом.– СПб.: Питер, 2004. – 496 с.

10. Димитриев Д.А. Основные закономерности формирования экзаменационного стресса у студентов. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 189 с.

11. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.

12. Золотова Т. Психология стресса. – М.: Книголюб, 2008. – 192 с.

13. Иванова М. Г. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие [Электронный ресурс] / Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. – 47 с. - 978-5-8353-1334-1. – http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413

14. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические имедикаментозные подходы. – СПб.: Речь, 2007. – 217 с.

15. Игумнов С.А., Жебентяев В. Стресс и стресс-зависимые заболевания. – СПб.: Речь, 2011. – 352 с.

16. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.

17. Каменюкин А., Ковпак Д. Стресс-менеджмент. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.

18. Карнеги Д. Как преодолеть тревогу и стресс. – М.: Попурри, 2010. – 208 с.

19. Картрайт С., Купер К.Л. Стресс на рабочем месте. – М.: Гуманитарный центр, 2004. – 236 с.

20. Китаев-Смык Л. Организм и стресс. Стресс жизни и стресс смерти. – М.: Смысл, 2012. – 464 с.

21. Китаев-Смык Л. Психология стресса. – М.: Книга по требованию, 2012. – 368 с.

22. Китаев-Смык Л. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический проект, 2009. – 944 с.

23. Коновалова В.Г., Белова О.Л., Кибанов А.Я. Управление конфликтами и стрессами. – М.: Проспект, 2013. – 88 с.

24. Копылова О.А. Профессиональный стресс и его влияние на психическое здоровье специалистов по социальной работе [Текст]: моногр. / О.А. Копылова, И.Л. Самусенко. - Тверь: Твер. гос. ун-т, 2010. – 104 с. - ISBN 978-5-7609-0648-9 (в библиотеке МПСУ).

25. Красиков Ю.В. Стресс, постстрессовые состояния и основы организации реабилитационной работы. – М.: Москва, 2007. – 32 с.

26. Куликова Т.И. Психология стресса. – Тула: Имидж Принт, 2014. – 133 с. [Электронный ресурс] – режим доступа: http://elibrary.ru/item.asp?id=24384818

27. Купер К.Л., Дэйв Ф.Дж., О[1]Драйсколл М.П. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение / Перевод П. Власова. – М.: Гуманитарный центр, 2007. – 336 с.

28. Леш М., Фердер Г. Кинезиология. От стресса к гармонии / Пер. Е. Игнатьевой. – М.: Издательство Вернера Регена, 2009. – 112 с.

29. Лосик Б. Держитесь! Стресс-менеджмент для трудоголиков / Перевод С. Беднякова. – М.: НТ Пресс, 2005. – 256 с.

30. Льюис Д. Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю. – Альпина Паблишерз, 2012. – 238 с.

31. Мандель Б.Р. Психология стресса. – М.: Флинта, 2014. – 252 с. [Электронный ресурс] – режим доступа: http://elibrary.ru/item.asp?id=21530193

32. Марвин М. Воспитание без стресса / Пер. В. Соколовой, ред. К. Пискаревой. – М.: Эксмо-Пресс, 2013. – 384 с.

33. Митева И.Ю. Курс управления стрессом. – М.; Ростов н/Д: МарТ, 2005. – 288 с.

34. Мишин Г.И. Как преодолевать стрессы. – СПб: Союз, 2003. – 224 с.

35. Монина Г.Б. Тренинг "Ресурсы стрессоустойчивости" [Текст] / Г.Б. Монина, Н.В. Раннала. - СПб.: Речь, 2009. - 250 с. - (Бизнес - технологии - XXI век). - ISBN 978-5-9268-0821-9 (в библиотеке МПСУ).

36. Нестерова О.В. Управление стрессами. – М.: Московская финансово-промышленная академия, 2012. – 320 с.

37. Останкина Е. Основы психической саморегуляции: учебное пособие [Электронный ресурс] / Череповец: Издательство ЧГУ, 2013. – 126 с. - 978-5-85341-478-5. – http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835

38. Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. – СПб., 2000. – 190 с.

39. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие [Электронный ресурс] / СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. – 198 с. - 978-5-98238-049-4. – http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347

40. Попков А.В. Антистрессовая пластическая гимнастика. – М.: Сов. спорт, 2005. – 162 с.

41. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса [Текст]. Ч. 1: Теория и методы / под общ. ред. Н.В. Тарабриной. - М.: Когито-Центр, 2007. – 208 с. - (Психологический инструментарий). - ISBN 978-5-89353-208-1 (в библиотеке МПСУ).

42. Психология личности: сборник текстов [Электронный ресурс] / М.: Директ-Медиа, 2008. – 658 с. – 9785998915741. – http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39221

43. Рабочая тетрадь по курсу безопасность жизнедеятельности : практикум по безопасности жизнедеятельности: учебное пособие [Электронный ресурс] / Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. – 192 с. - 978-5-379-01455-1. – http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57585

44. Роланд Г. Прощай, стресс. – М.: Омега-Л, 2006. – 118 с.

45. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. – М.: АСТ, 2000. – 156 с.

46. Сандомирский М.Е. Защита от стресса: физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (метод РЕТРИ) [Текст] / М.Е. Сандомирский. – М.: Ин-т Психотерапии, 2001. – 336 с. (в библиотеке МПСУ).

47. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом? – Воронеж: МОДЭК, 2000. – 176 с.

48. Серван-Шрейбер Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа / Перевод Э. Болдиной. – М.: Рипол-Классик, 2012. – 352 с.

49. Сивил Дж. Стресс-менеджмент / Пер. А. Сударенко. – М.: Hippo Publishing LTD, 2006. – 114 с.

50. Синельников В.В. Прививка от стресса, или психоэнергетическое айкидо [Текст] / В.В. Синельников. - М.: Центрполиграф, 2003. – 207 с. - (Тайны подсознания). - ISBN 5-9524-0367-0 (в библиотеке МПСУ).
51. Синельников В.В. Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни. – М.: Центрполиграф, 2011. – 221 с.
52. Тарасов Е.А. Как победить стресс. – М.: Айрис-пресс, 2002. – 352 с.
53. Тарасов Е.А. Стресс: пособие по психологии самозащиты. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 223 с.
54. Трейси Б. Don't Worry, Be Happy, или Живи проще. Как легче пережить стресс, отбросить суету и держать свою жизнь под контролем / Перевод А. Орлова. - SmartBook, 2007. – 96 с.
55. Трошин В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. – М.: Медицинское информационное агентство, 2007. – 784 с.
56. Ходосова А.П. 12 способов укротить стресс. – М.: Герра - Книжный клуб, 2004. – 240 с.
57. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 121 с. [Электронный ресурс] – режим доступа: http://elibrary.ru/item.asp?id=21327748
58. Шапарь В.Б. Страсть излечима! Стресс-менеджмент по-русски. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 300 с.
59. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
60. Щербатых Ю.В. Стресс и Счастье – на одну букву. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 250 с.
61. Эйкен Дж.В. Перегорел: Стратегии преодоления стресса и возвращения к размеренной жизни [Электронный ресурс] / Дж.В. Эйкен. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. – 1 CD (в библиотеке МПСУ).
62. Элкин А. Стресс для «чайников» / Перевод Б. Глушака. – М.: Вильямс, 2006. – 320 с.

8. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/;
2. Научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru/;
3. Национальная электронная библиотека http://www.nns.ru/;
4. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки http://www.rsl.ru/ru/root3489/all.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
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 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 удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям.
Практические занятия	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. Для успешного освоения материала дисциплины 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.
Устный опрос	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. В процессе подготовки к устному опросу необходимо систематически изучать обязательную литературу по темам дисциплины, повторять изученный материал, опираясь на конспекты лекций.
Доклад по теме реферата	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. Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее чем за неделю до планируемого выступления. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем. 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. Примерные этапы работы над докладом таковы: формулирование темы, подбор и изучение основных источников по теме; составление 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. Выступающему по окончании представления доклада могут быть заданы вопросы по теме выступления.
Групповая дискуссия	На практических занятиях по дисциплине 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. Проведение групповой дискуссии позволяет оценить сформированность у обучающегося умения ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, корректно и аргументировано отстаивать свою позицию в дискуссии.
Самостоятельная работа	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. 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, докладу, контрольной работе, написанию и защите курсовой работы, экзамену). 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. 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. Контроль самостоятельной работы обучающихся предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить). Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение устного опроса.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций и рекомендуемую литературу. Основное в подготовке к зачету по дисциплине - 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. 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 теоретические вопросы и аналитические задания, содержащиеся в зачетных билетах, а также подготовка по практическим заданиям к зачету. В ходе самостоятельной подготовки к зачету можно рекомендовать обучающимся письменно отвечать на вопросы. Это позволит лучше систематизировать материал. Если при подготовке к зачету обучающийся сталкивается с затруднениями по некоторым вопросам, он имеет возможность получить разъяснений преподавателя перед зачетом, четко обозначив суть затруднений. Зачет проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, а также по материалам практических заданий к зачету. Для успешной сдачи зачета по дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что все основные вопросы и аналитические задания, указанные в перечне вопросов к зачету, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить. Указанные в рабочей программе и формируемые в результате освоения дисциплины компоненты профессиональных компетенций должны быть продемонстрированы обучающимся.

10. Лицензионное программное обеспечение

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);

2. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);

3. Программный пакет Microsoft Office 2007 — лицензия № 45829385 от 26.08.2009

4. Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 48234688 от

16.03.2011

5. Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 49261732 от 04.11.2011

6. Комплексная система антивирусной защиты DrWEB Entrprise Suite — лицензия № 126408928, действует до 13.03.2018

7. Программный комплекс «УМК-психология» — лицензионный договор № 28-03 от 28.01.2013

8. Программный комплекс SciLab — свободная лицензия CeCILL

9. Программный пакет LibreOffice — свободная лицензия Lesser General Public License

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

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

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

-столы

- стулья

- учебная доска

-По заявке установляется мобильный комплект (ноутбук, Проектор, экран).

-ПО для психологического практикума Альта-Софт

-периметр Фестингера

- пульт для регистрации времени реакции

- чемоданчик психолога

304 каб. (учебная аудитория для самостоятельной работы обучающихся с выходом в сеть Интернет), имеющий следующую оснащенность:

- компьютерные столы

- стулья

- учебная доска

-по заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран)

-компьютеры.

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

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

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

MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe; речевой синтезатор «Голос».

13. Иные сведения и (или) материалы

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

В ходе освоения дисциплины должна быть предусмотрена планомерная организация последовательности различных видов аудиторных занятий: лекций и практических занятий.

При изложении каждой темы необходимо указание на ее связь, как с современными проблемами науки, так и с практическими вопросами.

Обязательными требованиями являются:

1) использование имеющихся в распоряжении преподавателя наглядных материалов;

2) чередование на практических занятиях регулярных опросов и докладов;

3) повсеместный акцент на необходимости систематического чтения рекомендованной литературы;

4) постоянное стимулирование самостоятельной работы обучающихся.

При изучении дисциплины используются следующие инновационные образовательные технологии:

1) апробация диагностических процедур;

2) деловые игры – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений студентами в искусственно созданных в учебном процессе ситуациях, осуществляемых по заданным правилам группой людей в диалоговом режиме;

3) составление электронных библиотек диагностических процедур, упражнений и игр;

4) составление электронных библиотек теоретических материалов по темам и разделам.

Составители: Большакова Т.Ю.,к.соц.н., доцент, доцент кафедры социальной психологии ОАНО ВО «МПСУ», Полякова О.Б., кандидат психологических наук, доцент; доцент кафедры общей психологии ОАНО ВО «МПСУ».

14. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от « 29 » июня 2015 г. протокол № 11

Лист регистрации изменений

№ п/п	1. 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 07.08.2014 г. № 946	Протокол заседания Ученого совета от «29» июня 2015 года протокол № 11	01.09.2015
2.	Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета от «30» мая 2016 года протокол № 8	01.09.2016

3.	Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета от «28» августа 2017 года протокол № 11	01.09.2017
4.	Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета от «27» мая 2019 года протокол № 6	30.05.2019