

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Колесникова Екатерина Дмитриевна

Должность: Ректор СГТИ

Дата подписания: 10.09.2021 19:44:46

Уникальный программный ключ:

5791137b901af6f58fa81bc87176652f9e292002d3d0e2c40df6a79c0c69444d



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СРЕДНЕРУССКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой психологии  
и педагогики

\_\_\_\_\_/Бельская Е.Г./

«31» августа 2021 г.

**Кафедра психологии и педагогики**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

Направление подготовки  
37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки:  
Социальная психология

Квалификация (степень) выпускника:  
Бакалавр

Форма обучения:  
Очно-заочная

**Составитель программы:  
Шематонова Светлана Викторовна,  
старший преподаватель  
кафедры психологии и педагогики**

Обнинск 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## **1. Аннотация к дисциплине.**

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27.07. 2020 г. N 839.

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Психология стресса». Дисциплина изучает процессы и результаты управления стрессом методические средства, обеспечивающие системную диагностику профессионального стресса, а также методические материалы для практического освоения средств и приемов управления стрессом.

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

Настоящая дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока1 учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата).

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре, зачет с оценкой.

### **Цель изучения дисциплины:**

формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.

### **Задачи:**

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

### **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

**ПК-2** - Способность к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности;

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

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) и на основе профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.11.2013 г. № 682н, соотнесённого с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

| Код компетенции | Результаты освоения ООП (содержание компетенций)   | Индикаторы достижения компетенций   | Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции                 |
|-----------------|--|---|--|
| ПК-2            | способность к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности. | <p><b>ПК-2.1. Знать</b> основные закономерности и факты проявления индивидуальности человека, а также индивидуальных особенностей отдельных людей в сферах воспитания, обучения, производства, организации и регуляции человеческих взаимоотношений. Знать основы разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p> | <p><u>Контактная работа:</u><br/>Лекции<br/>Практические занятия<br/><u>Самостоятельная работа</u></p> |
|                 |  | <p><b>ПК-2.2. Уметь</b> на основе исследования индивидуально-психологических особенностей человека выработать рекомендации по их учету в трудовой, учебной, спортивной, коммуникативной деятельности личности.</p>  |  |
|                 |  | <p><b>ПК-2.3. Владеть</b> приемами анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционирования людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях. Владеть способами реализации программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p>            |  |
| ПК-4            | способность к просветительской, психопрофилактической деятельности с целью повышения уровня психологической культуры индивидов и                                 | <p><b>ПК-4.1. Знать</b> психологические особенности индивидов, личности, психологические особенности различных социальных, этнических, конфессиональных групп.</p> <p><b>ПК-4.2. Уметь</b> на основе</p>  | <p><u>Контактная работа:</u><br/>Лекции<br/>Практические занятия<br/><u>Самостоятельная работа</u></p> |

|  |        |   |
|--|--------|---|
|  | групп. | базовых процедур анализа психологических особенностей индивидов, личности, психологических особенностей различных социальных, этнических, конфессиональных групп составлять программы просветительской, психопрофилактической деятельности с целью повышения уровня психологической культуры индивидов и групп. |
|  |        | <b>ПК-4.3. Владеть</b> приёмами осуществления просветительской, психопрофилактической деятельности с целью повышения уровня психологической культуры индивидов и групп.   |

**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. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)**

| Объем дисциплины  | Всего часов                 |
|---|-----------------------------|
|   | очно-заочная форма обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины                               | 108                         |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)      | 48                          |
| Аудиторная работа (всего):                                  | 48                          |
| в том числе:  |                             |
| Лекции  | 24                          |
| семинары, практические занятия                              | 24                          |
| лабораторные работы   |                             |
| Внеаудиторная работа (всего):                               |                             |
| в том числе:  |                             |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)                  | 60                          |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет с оценкой) | +                           |

**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 очно-заочной формы обучения**

| № п/п | Разделы и/или темы дисциплины  | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |                           |                      |                               |                        |                    | Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам) |                        |
|-------|--|----------|--|---------------------------|----------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------|---|------------------------|
|       |  |          | ВСЕГО  | Из них аудиторные занятия |                      |                               | Самостоятельная работа | Контрольная работа |   | Курсовая работа        |
|       |  |          |  | Лекции                    | Лаборатор. практикум | Практическ.занятия / семинары |                        |                    |   |                        |
| 1.    | Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. | 7        | 11   | 2,5                       |                      | 2,5                           | 6                      |                    |   | Устный опрос, доклад   |
| 2.    | Тема 2. Классические и современные модели стресса.   | 7        | 11   | 2,5                       |                      | 2,5                           | 6                      |                    |   | Устный опрос, доклад   |
| 3.    | Тема 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.                              | 7        | 11   | 2,5                       |                      | 2,5                           | 6                      |                    |   | Устный опрос, доклад   |
| 4.    | Тема 4. Общие закономерности развития стресса.   | 7        | 11   | 2,5                       |                      | 2,5                           | 6                      |                    |   | Устный опрос, доклад   |
| 5.    | Тема 5. Закономерности проявления профессиональных стрессов.                                 | 7        | 11   | 2,5                       |                      | 2,5                           | 6                      |                    |   | Устный опрос, доклад   |
| 6.    | Тема 6. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.                      | 7        | 11   | 2,5                       |                      | 2,5                           | 6                      |                    |   | Устный опрос, доклад   |
| 7.    | Тема 7. Эмоциональный стресс и механизмы его развития.                                       | 7        | 11   | 2,5                       |                      | 2,5                           | 6                      |                    |   | Устный опрос, доклад   |
| 8.    | Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса.  | 7        | 11   | 2,5                       |                      | 2,5                           | 6                      |                    |   | Устный опрос, доклад   |
| 9.    | Тема 9. Копинг – стратегии преодоления стресса.  | 7        | 11   | 2,5                       |                      | 2,5                           | 6                      |                    |   | Устный опрос, доклад   |
| 10.   | Тема 10. Управление стрессом. Стресс-менеджмент.   | 7        | 9  | 1,5                       |                      | 1,5                           | 6                      |                    |   | Устный опрос, доклад   |
|       | Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет с оценкой)                                  | 7        | +  |                           |                      |                               |                        |                    |   | Вопросы                |
|       | <b>Всего:</b>  | <b>7</b> | <b>108</b>   | <b>24</b>                 |                      | <b>24</b>                     | <b>60</b>              |                    |   | <b>Зачёт с оценкой</b> |

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

**Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.**

### *Содержание лекционных занятий*

Объект, предмет, цели и задачи психологии стресса. Основные понятия психологии стресса: стресс, эустресс, дистресс, стрессоры. Физиологическое и психологическое понимание стресса. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и здоровье человека. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

### *Содержание практических занятий*

1. Предмет, задачи, основные понятия психологии стресса
2. Классическая концепция стресса Г. Селье
3. Физиологические проявления стресса
4. Понятие психологического стресса и дифференцировка стресса и других состояний
5. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса
6. Историография концепции стресса
7. Теории и модели стресса

## **Тема 2. Классические и современные модели стресса.**

### *Содержание лекционных занятий*

Первоначальное понятие о стрессе. История изучения стресса. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Стресс, стрессовая реакция, стрессор. Классификации стрессоров. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г.Селье. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса. Основные объяснительные теории стресса. Многозначность определений стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса: Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, А.Каган, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков и др. Необходимость системного подхода к изучению стресса.

### *Содержание практических занятий*

1. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость
2. Современные теории, концепции и модели стресса
3. Стрессовая симптоматика по Водопьяновой
4. Стресс как процессе адаптации к окружающей среде
5. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности

## **Тема 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.**

### *Содержание лекционных занятий*

Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса. Изменение поведенческих реакций при стрессе: нарушения режима, профессиональные нарушения, нарушения социально-ролевых функций. Понятия «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность», виды эмоциональной напряженности: импульсивная, тормозная, генерализованная. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания. Изменение физиологических процессов при стрессе: пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний. Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) как следствия и предпосылки развития стрессов.

Оценка уровня стресса: объективные признаки уровня стресса, субъективные признаки уровня стресса. Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Структурный анализ стресса.

*Содержание практических занятий*

1. Изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе
2. Эмоциональные проявления стресса
3. Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса
4. Классическая динамика развития стресса
5. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
6. Развитие психологического стресса
7. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы и другие

#### **Тема 4. Общие закономерности развития стресса.**

*Содержание лекционных занятий*

Общие закономерности развития стресса. Динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Причины возникновения стрессов. Основные признаки стресса. Характеристика стадий развития (фаз) стресса. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса. Виды стресса. Изучение подходов к изучению стресса.

*Содержание практических занятий*

1. Классификация форм проявления стресса
2. Факторы, влияющие на развитие стресса
3. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения

#### **Тема 5. Закономерности проявления профессиональных стрессов.**

*Содержание лекционных занятий*

Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Специфика понятия «профессиональный стресс» (профессиоведческая и факторная парадигмы). Основные формы проявления стрессовых состояний в труде. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации. Операциональная и эмоциональная напряженность и их виды. Организационные источники стресса. Структура организаций и организационных взаимодействий. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными. Психологический климат в организации, в рабочей группе. Рабочие места и мобильность персонала. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Новые информационные технологии и источники стресса. Изменения в организационных структурах при внедрении информационных технологий. Перераспределение функциональных обязанностей. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутри профессиональных контактов, телекоммуникации. Проблема свободного распределения времени. Профессиональная включенность.

*Содержание практических занятий*

1. Общие закономерности проявления профессиональных стрессов
2. Виды профессиональных стрессов
3. Последствия длительного переживания стресса
4. Неврозы
5. Депрессии
6. Психосоматическая проблема

#### **Тема 6. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.**

*Содержание лекционных занятий*

Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса),



механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. Стресс и экстремальные состояния. Понятия экстремальные условия и экстремальность, понятия стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения. Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний. Посттравматическое стрессовое расстройство. Социально-психологические эффекты в ситуациях массовых катастроф. Психосоматические последствия стресса.

*Содержание практических занятий*

1. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Самоукиной Н.В.
2. Источники профессионального стресса по Щербатых
3. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, медицинский работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации
4. Способы и приемы нейтрализации стресса

**Тема 7. Эмоциональный стресс и механизмы его развития.**

*Содержание лекционных занятий*

Эмоции человека как фактор регуляции поведения. Виды эмоций. Системная организация эмоций и ее роль в поведении человека. Понятие психологического (эмоционального) стресса. Последовательные стадии стресса. Социальные факторы развития эмоционального стресса. Сущностные особенности эмоционального стресса и подходы к содержанию в концепциях Г.Н. Кассиль, М.Н. Русалова, Л.А. Китаев-Смыка, Ю.А.Александровского, А.В.Вольдман, М.М.Козловской, О.С.Медведева. Взаимосвязь эмоционального состояния и состояния стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.

*Содержание практических занятий*

1. Понятие об эмоциональном стрессе
2. Формы проявления эмоционального стресса
3. Посттравматический синдром: острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР, ПТСР)
4. Представление об аутогенной тренировке

**Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса.**

*Содержание лекционных занятий*

Методология оценки и коррекции стрессовых состояний. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента. Объективные методы оценки состояния, физиологические маркеры. Субъективные методы диагностики функционального состояния. Методы оценки адаптивного потенциала и стрессоустойчивости. Методы изучения поведенческой, интеллектуальной, эмоциональной составляющей стресса.

*Содержание практических занятий*

1. Подходы к нейтрализации стресса. Методы регуляции стресса
2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса
3. Понятие о копинге. Копинг-поведение и стресс
4. Стресс и стрессовые ситуации
5. Копинг-стратегии в стрессовой ситуации
6. Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами

## **Тема 9. Копинг – стратегии преодоления стресса.**

### *Содержание лекционных занятий*

Личность и стресс. Факторы, влияющие на стрессовое переживание.

Роль когнитивной оценки угрозы (Р. Лазарус) и стратегий совладания в ситуации стресса. Представление о копинге как адаптивном поведении. Понятие о копинге. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями Р. Лазарус, Финеман А. Маслоу, М. Перрец. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: когнитивная, поведенческая, эмоциональная. Глобальные типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль. Классификация типов совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Хаан, С. Холахан). Роль социальной поддержки в переживании стресса. Когнитивная, эмоциональная поддержки и поддержка самооценки. Возможность протективного и отягчающего влияния социальной сети. Понятие неадекватной социальной поддержки.

### *Содержание практических занятий*

1. Копинг-стратегии как способы снижения стресса и адаптивного функционирования
2. Представление о копинге как комплексном ответе на стресс
3. Виды копинг-поведения и его механизмы
4. Варианты проявления копинг-стратегий

## **Тема 10. Управление стрессом. Стресс-менеджмент**

### *Содержание лекционных занятий*

Профилактика и коррекция стрессовых расстройств. Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Методы устранения причин развития стресса. Методы непосредственного воздействия на состояние человека, методы психологической саморегуляции состояний. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Реализация в форме экспертнодиагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.

### *Содержание практических занятий*

1. Понятие управления стрессом
2. Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса
3. Стресс менеджмент: управление стрессогенностью, управление психическими состояниями, саморегуляция самовосстановление и его средства
4. Повышение стрессоустойчивости: средства и методы
5. Алгоритм управления стрессом
6. Тип личности по реакции реагирования на стресс

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

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

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

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

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

| <b>Наименование темы</b>   | <b>Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение</b>   | <b>Формы самостоятельной работы</b>                                  | <b>Учебно-методическое обеспечение</b>           | <b>Форма контроля</b> |
|--|--|--|--|-----------------------|
| Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. | Внести в словарь психологические термины по теме.<br>Выполнить методику определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»                                     | Работа в библиотеке, включая ЭБС.<br>Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Устный опрос, доклад  |
| Тема 2. Классические и современные модели стресса.   | Внести в словарь психологические термины по теме.<br>Работа с опросником по оценке уровня стресса Работа с опросником «Методика диагностики социально-психологической адаптации»                 | Работа в библиотеке, включая ЭБС.<br>Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Устный опрос, доклад  |
| Тема 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.                              | Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задания методики «Подвержены ли Вы стрессу», «Сопrotивляемость стрессу».   | Работа в библиотеке, включая ЭБС.<br>Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Устный опрос, доклад  |
| Тема 4. Общие закономерности развития стресса.   | Внести в словарь психологические термины по теме.<br>Работа с опросником «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации»<br>Выполнить упражнение по оптимизации уровня стресса | Работа в библиотеке, включая ЭБС.<br>Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Устный опрос, доклад  |
| Тема 5. Закономерности проявления профессиональных стрессов.                                 | Внести в словарь психологические термины по теме.<br>Выполнить задание методики оценки стресса «Шкала депрессии», Торонтская Алекситимическая Шкала (ТАС)  | Работа в библиотеке, включая ЭБС.<br>Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Устный опрос, доклад  |
| Тема 6. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.                      | Внести в словарь психологические термины по теме.<br>Работа с опросником   | Работа в библиотеке, включая ЭБС.<br>Подготовка                      | Литература к теме, работа с интернет источниками | Устный опрос, доклад  |

|  |   |  |  |                      |
|--|---|--|--|----------------------|
|  | психического выгорания (ОПВ-СП) В.Е.Орла, И.Г.Сенина<br>Выполнение упражнения по оптимизации уровня стресса в технике прогрессивной релаксации (по Д.Гринбергу)   | доклада-презентации.   |  |                      |
| Тема 7. Эмоциональный стресс и механизмы его развития. | Внести в словарь психологические термины по теме.<br>Работа с опросником по оценке влияния травматического события IES-R в адаптации Тарабриной<br>Работа в технике аутогенной тренировки и визуализации  | Работа в библиотеке, включая ЭБС.<br>Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Устный опрос, доклад |
| Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса.      | Внести в словарь психологические термины по теме.<br>Выполнить упражнения по аутотренингу, медитации, рациональной терапии, дыхательным техникам  | Работа в библиотеке, включая ЭБС.<br>Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Устный опрос, доклад |
| Тема 9. Копинг – стратегии преодоления стресса.        | Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задание методики оценки копинг-стратегий опросник Р.Лазаруса (Н.Водопьянова).<br>Выполнить задания опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С.Норман, Д.Эндлер, Д.Джеймс, М.Паркер (Н.Водопьянова) | Работа в библиотеке, включая ЭБС.<br>Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Устный опрос, доклад |
| Тема 10. Управление стрессом. Стресс-менеджмент.       | Внести в словарь психологические термины по теме.<br>Работа с опросником по стресс-менеджменту  | Работа в библиотеке, включая ЭБС.<br>Подготовка доклада-презентации. | Литература к теме, работа с интернет источниками | Устный опрос, доклад |

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

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета с оценкой.

### 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 компетенций |
|-------|----------------------------------|---|---|---------------------------------|
| 1     | Устный опрос                     | Устный опрос по основным терминам может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин. | «зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с литературой, нормативно-правовыми актами, судебной практикой и | ПК-2<br>ПК-4                    |

|   |                 |   |   |              |
|---|-----------------|---|---|--------------|
|   |                 |   | <p>современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя.</p> <p>«не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по теме, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.</p>  |              |
| 2 | Доклад/ реферат | <p>Доклад (реферат) - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первом занятии, выбор темы осуществляется обучающимся самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна неделя. Результаты озвучиваются на втором практическом занятии, регламент – 7 мин. на выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие обучающиеся.</p> | <p>«отлично» - доклад содержит полную информацию по представляемой теме, основанную на обязательных литературных источниках и современных публикациях; выступление сопровождается качественным демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал; свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории; точно укладывается в рамки регламента (7 минут).</p> <p>«хорошо» - представленная тема раскрыта, однако доклад содержит неполную информацию по представляемой теме; выступление сопровождается демонстрационным материалом (слайд-презентация, раздаточный материал); выступающий ясно и грамотно излагает материал; аргументированно отвечает на вопросы и замечания аудитории, однако выступающим допущены незначительные ошибки в изложении материала и ответах на вопросы.</p> <p>«удовлетворительно» - выступающий демонстрирует поверхностные знания по выбранной теме, имеет затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии курса; отсутствует сопроводительный демонстрационный материал.</p> <p>«неудовлетворительно» - доклад</p> | ПК-2<br>ПК-4 |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | не подготовлен либо имеет существенные пробелы по представленной тематике, основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала. |  |
|--|--|--|---|--|

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

| №<br>п/п | Форма<br>контроля/<br>коды<br>оцениваемых<br>компетенций | Процедура оценивания  | Шкала и критерии оценки, балл   |
|----------|--|---|---|
| 1.       | Зачет с оценкой<br>ПК-2<br>ПК-4                          | <p>Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий билета, включающего в себя:</p> <p>Задание № 1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними;</p> <p>Задание № 2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности;</p> <p>Задание № 3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины</p> | <p>Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале:</p> <p>Задание 1: 1-2 баллов<br/>Задание 2: 1-2 баллов<br/>Задание 3: 1-2 баллов</p> <p>«Зачтено»</p> <p>«отлично» – ответ правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены правильно. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.</p> <p>«хорошо» – ответ в целом правильный, логически выстроен, приведены необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Ход решения задания правильный, ответ неверный. Обучающийся в целом правильно интерпретирует полученный результат.</p> <p>«удовлетворительно» – ответ в основном правильный, логически выстроен, приведены не все необходимые выкладки, использована профессиональная лексика. Задания решены частично.</p> <p>«Незачтено»</p> <p>«неудовлетворительно» – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные. Задания не решены</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.**

**Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.**

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Предмет, задачи, основные понятия психологии стресса
2. Классическая концепция стресса Г. Селье
3. Физиологические проявления стресса
4. Понятие психологического стресса и дифференцировка стресса и других состояний
5. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса
6. Историография концепции стресса
7. Теории и модели стресса

**Тема 2. Классические и современные модели стресса.**

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость
2. Современные теории, концепции и модели стресса
3. Стрессовая симптоматика по Водопьяновой
4. Стресс как процессе адаптации к окружающей среде
5. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности

**Тема 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.**

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе
2. Эмоциональные проявления стресса
3. Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса
4. Классическая динамика развития стресса
5. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
6. Развитие психологического стресса
7. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы и другие

**Тема 4. Общие закономерности развития стресса.**

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Классификация форм проявления стресса
2. Факторы, влияющие на развитие стресса
3. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения

**Тема 5. Закономерности проявления профессиональных стрессов.**

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Общие закономерности проявления профессиональных стрессов
2. Виды профессиональных стрессов
3. Последствия длительного переживания стресса
4. Неврозы
5. Депрессии
6. Психосоматическая проблема

**Тема 6. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.**

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Самоукиной Н.В.
2. Источники профессионального стресса по Щербатых
3. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, медицинский работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации
4. Способы и приемы нейтрализации стресса

#### **Тема 7. Эмоциональный стресс и механизмы его развития.**

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Понятие об эмоциональном стрессе
2. Формы проявления эмоционального стресса
3. Посттравматический синдром: острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР, ПТСР)
4. Представление об аутогенной тренировке

#### **Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса.**

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Подходы к нейтрализации стресса. Методы регуляции стресса
2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса
3. Понятие о копинге. Копинг-поведение и стресс
4. Стресс и стрессовые ситуации
5. Копинг-стратегии в стрессовой ситуации
6. Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами

#### **Тема 9. Копинг – стратегии преодоления стресса.**

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Копинг-стратегии как способы снижения стресса и адаптивного функционирования
2. Представление о копинге как комплексном ответе на стресс
3. Виды копинг-поведения и его механизмы
4. Варианты проявления копинг-стратегий

#### **Тема 10. Управление стрессом. Стресс-менеджмент**

Перечень вопросов для обсуждения на практических занятиях:

1. Понятие управления стрессом
2. Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса
3. Стресс менеджмент: управление стрессогенностью, управление психическими состояниями, саморегуляция самовосстановление и его средства
4. Повышение стрессоустойчивости: средства и методы
5. Алгоритм управления стрессом
6. Тип личности по реакции реагирования на стресс

#### **6.3.1. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

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

**Задания 1 типа (теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины):**

1. Классическая концепция стресса Г. Селье
2. Понятие психологического стресса и его проявления
3. Дифференцировка стресса и других состояний
4. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость
5. Стрессовая симптоматика по Н. Водопьяновой



6. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде
7. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностях личности
8. Формы проявления стресса: физиологические, поведенческие, эмоциональные, психологические и другие
9. Факторы, влияющие на развитие стресса
10. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения
11. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса
12. Современные теории и модели стресса
13. Формы проявления стресса
14. Изменение поведенческих реакций при стрессе
15. Изменение физиологических процессов при стрессе
16. Эмоциональные проявления стресса
17. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса
18. Прогноз уровня стресса
19. Классическая динамика развития стресса
20. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
21. Развитие психологического стресса
22. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы
23. Системная организация эмоций и ее роль в регуляции поведении человека
24. Эмоциональный стресс: общая характеристика
25. Экспериментальное изучение эмоционального стресса
26. Профессиональный стресс и его виды
27. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Самоукиной Н.В.
28. Источники профессионального стресса по А. Щербатых
29. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, медицинских работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации
30. Способы и приемы нейтрализации стресса
31. Способы нейтрализации стресса: аутогенная тренировка; различные методы релаксации; системы биологической обратной связи; дыхательная гимнастика; включение в жизнь человека положительных эмоций; музыка; физические упражнения; психотерапия; изиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, электросон); иглоукалывание и другие
32. Психосоматическая проблема и стресс
33. Феномен профессионального выгорания
34. Посттравматический синдром ОСР и ПТСР
35. Подходы к нейтрализации стресса
36. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса
37. Понятие о коппинге и методы регуляции стресса
38. Коппинг-поведение в стрессовой ситуации
39. Коппинг-стратегии и психологическая защита личности
40. Виды коппинг-поведения и его механизмы
41. Коппинг как комплексный ответ человека на стресс
42. Варианты возможных коппинг-стратегий
43. Понятие и стратегии стресс-менеджмента
44. Организационные и индивидуальные меры управления стрессами

**Задания 3 типа (задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины):**

#### **Задание 1**

Фактор, способствующий переходу стресса в эустресс:  
 положительный эмоциональный фон  
 эмоционально-когнитивные факторы

чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма  
большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению  
адаптационного ресурса

#### **Задание 2**

Пример «психологического» стресса:

страх полетов на самолетах

повышение квартплаты

ожог горячим паром

травма (ушиб, перелом)

вирусная инфекция

#### **Задание 3**

Поведенческий признак стресса, проявляющийся в возрастании конфликтности,  
повышении агрессивности:

нарушения социально-ролевых функций

профессиональные нарушения

изменение образа жизни

нарушение моторики

#### **Задание 4**

Объективный метод оценки уровня стресса:

регистрация частоты сердечных сокращений

психологические тесты

метод интроспекции

личностные опросники

#### **Задание 5**

Индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во  
время действия стрессора:

стрессоустойчивость

порог чувствительности к стрессу

критический порог истощения

адаптационный резерв

#### **Задание 6**

Фактор социально-производственной природы, влияющий на устойчивость индивидуума  
к психоэмоциональному стрессу:

значительное преобладание интеллектуального труда

уровень самооценки

акцентуация

мотивация

#### **Задание 7**

Посттравматическое стрессовое расстройство:

повышенная агрессивность

бронхиальная астма

гипертоническая болезнь

нейродермит

#### **Задание 8**

Форма психологической защиты, заключающаяся в вытеснении в подсознание неприятной  
информации или неприемлемого мотива:

вытеснение

рационализация

отрицание

установка

#### **Задание 9**

Причина стресса, относящаяся к группе «условия жизни и работы человека»:

жилищные условия

строгий начальник

налоги  
болезни и травмы

### **Задание 10**

Последовательность категорий стрессоров начиная с тех, на которые мы, безусловно, можем повлиять и заканчивая теми, которые совершенно не подвластны нам:

- 1: капающий кран
- 2: отсутствие денег
- 3: ссора с женой
- 4: болезни
- 5: строгий начальник
- 6: страна проживания
- 7: правительство
- 8: эпоха

### **Задание 11**

Составляющая синдрома эмоционального выгорания, характеризующая дередукцию профессиональных достижений:

- формирование чувства некомпетентности
- циничное отношение к труду и объектам своего труда
- уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой
- чувство эмоциональной опустошенности

### **Задание 12**

Психологический метод нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессового воздействия:

- медитация
- массаж
- водные процедуры
- фитотерапия

### **Задание 13**

Способ саморегуляции психологического состояния во время стресса, с помощью которого человек может непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них:

- метод биологической обратной связи
- мышечная релаксация
- аутогенная тренировка
- дыхательная техника

### **Задание 14**

Последовательность действий при наступлении стресса (стресс в настоящем)

- 1: нейтрализация избытка негативных эмоций
- 2: формирование уверенности в себе
- 3: определение структуры стресса
- 4: поиск ресурсов
- 5: приступить к выполнению плана

### **Задание 15**

\_\_\_\_\_ подход - направление методологии научного познания и социальной практики, в основе которого лежит рассмотрение объектов как систем. Он ориентирует конфликтолога на раскрытие целостности конфликта как явления, на поиск в нем основных многообразных типов связей и сведение их в единую теоретическую картину, разносторонне и глубоко отражающую реальные конфликты.

- системный
- информационный
- кибернетический
- структурно-функциональный

### **Задание 16**

Конфликт может рассматриваться как трудная ситуация. Выделяют следующие трудные ситуации деятельности:

- Проблемные
- Критические (аварийные)
- Экстремальные
- Предконфликтные

#### **Задание 17**

Метод научного познания, заключающийся в разъединении всего множества изучаемых объектов и последующем их объединении в группы на основе какого-либо признака, называется

---

Ответ: классификация, классификацией

#### **Задание 18**

Возникновение и развитие конфликтов обусловлено действием следующих групп факторов и причин:

- собственно объективных
- организационно-управленческих
- социально-психологических
- личностных
- социальных
- психологических

#### **Задание 19**

Деструктивные функции конфликтов по отношению к группе:

Истощение личностных ресурсов

Деструкция системы межличностных отношений

Негативное отражение на эффективности деятельности оппонентов

Происходит полное или частичное устранение противоречия

Позволяет более глубоко оценить индивидуально-психологические особенности людей

#### **Задание 20**

Зарубежные исследования внутриличностных конфликтов осуществлялись в следующих психологических направлениях:

- Психоаналитическое направление
- Бихевиоризм
- Теория А. Лурия
- Теория В. Мерлина

#### **Задание 21**

Выделяют основные причины супружеских конфликтов (В.А. Сысенко, А.И. Ташева):

психосексуальная несовместимость супругов

неудовлетворение потребности в значимости своего «Я», неуважение чувства достоинства со стороны партнера

неудовлетворение потребности в положительных эмоциях: отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания

различия в политических взглядах

#### **Задание 22**

Среди причин конфликтности отношений руководителя и подчиненного в качестве базовых выделяют:

- объективные
- субъективные
- социальные
- экономические

#### **Задание 23**

Среди основных механизмов возникновения межгрупповых конфликтов выделяют:

межгрупповую враждебность

объективный конфликт интересов

внутригрупповой фаворитизм

социальную напряженность  
личную неприязнь

#### **Задание 24**

Плановое использование пропаганды и другой деятельности для оказания влияния на мышление, чувства и поведение враждебных, нейтральных и дружественных групп населения иностранных государств, чтобы тем самым содействовать осуществлению целей своей национальной политики называется \_\_\_\_\_ война.

Ответ: психологическая

#### **Задание 25**

Сознательная деятельность по отношению к конфликту, осуществляемая на всех этапах его возникновения, развития и завершения участниками конфликта или третьей стороной, называется \_\_\_\_\_ конфликтом.

Ответ: управление; управлением

#### **Задание 26**

Основные способы и приемы изменения своего поведения в предконфликтной ситуации:  
умение прекратить или сгладить обостряющийся спор  
умение учитывать, что сообщаемая партнером информация может теряться и искажаться  
децентрация  
фрустрация  
баланс ролей

#### **Задание 27**

Количество этапов подготовки неконфликтного управленческого решения.

5

6

7

8

9

#### **Задание 28**

Окончание конфликта по любым причинам характеризуется понятием

Завершение конфликта

Разрешение конфликта

Урегулирование конфликта

Затухание конфликта

Устранение конфликта

#### **Задание 29**

Психологическая помощь людям в конфликтных ситуациях, которая направлена на восстановление нарушенных отношений и их продолжение на новой, более конструктивной основе называется ... посредничеством.

Ответ: психологическим

#### **Задание 30**

Выделяют следующие виды переговоров:

ведущиеся в условиях конфликтных отношений

ведущиеся в условиях сотрудничества

ведущиеся в условиях посредничества

ведущиеся в ходе снятия послеконфликтного напряжения

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

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях.

Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

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

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

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

Объектами оценивания выступают:

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология стресса» проводится в соответствии с учебным планом на 4 курсе в 7-м семестре, в виде зачёта с оценкой в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

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

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

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

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

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

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

1. 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> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. 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. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73814.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю.В. Быховец [и др.]. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88104.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

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

1. Борисова, А. Н. День управления стрессом / А. Н. Борисова. — Санкт-Петербург : Антология, 2013. — 160 с. — ISBN 978-5-94962-238-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/42429.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю.В. Быховец [и др.]. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88104.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Тарабрина Н.В.. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88376.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

| <b>Вид деятельности</b> | <b>Методические указания по организации деятельности обучающегося</b>   |
|-------------------------|---|
| Лекция                  | Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. |
| Практические занятия    | Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом практических занятий, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.   |

|                        |  |
|------------------------|--|
| Самостоятельная работа | <p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирования умений использовать основную и дополнительную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию практических умений обучающихся.</p> <p>Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; поиск необходимой информации в сети Интернет; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к зачету).</p> <p>Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; основную и дополнительную литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, и иные методические материалы.</p> <p>Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.</p> <p>Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии – предоставление обратной связи; проведение устного опроса.</p> |
| Доклад                 | <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 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>   |
| Устный опрос                  | <p>Устный опрос по основной терминологии может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин. Позволяет оценить полноту знаний контролируемого материала.</p>   |
| Подготовка к зачету с оценкой | <p>При подготовке к зачету с оценкой необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и др.</p> <p>Основное в подготовке к сдаче зачета с оценкой по дисциплине «Психология стресса» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачета с оценкой обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.</p> <p>Подготовка обучающегося к зачету с оценкой включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету с оценкой по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах зачета с оценкой.</p> <p>Зачет с оценкой проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.</p> <p>Для успешной сдачи зачета с оценкой по дисциплине «Психология стресса» обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся; семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете с оценкой; готовиться к промежуточной аттестации необходимо начинать с первого практического занятия.</p> |

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

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (мебель аудиторная (столы, стулья, доска), стол, стул преподавателя) и технические средства обучения (персональный компьютер; мультимедийное оборудование);

- помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГТИ.

## **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 СГТИ из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

### **10.1 Лицензионное программное обеспечение:**

1. Microsoft Open License, Windows 7 Professional.
2. Microsoft Office Professional.
3. WinRAR.
4. AST Test.
5. Антивирус Avira.
6. Графическая платформа labVIEW2012 для лабораторных практикумов.
7. Пакет программ 1С V8.3.
8. Система автоматизированного проектирования и черчения AutoCAD.
9. Система автоматизированного проектирования Mathcad V14.
10. Система автоматизированного проектирования – КОМПАС 3D V9.
11. Программное обеспечение для компьютерного лингафонного кабинета Linco v 8.2.

### **10.2. Электронно-библиотечная система:**

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

### **10.3. Современные профессиональные баз данных:**

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

### **10.4. Информационные справочные системы:**

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 СГТИ.

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 невизуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура.

## 12. Лист регистрации изменений.

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «31» августа 2021 г. протокол № 1

### Лист регистрации изменений

| № п/п | Содержание изменения   | Реквизиты документа об утверждении изменения                             | Дата введения изменения |
|-------|--|--|-------------------------|
| 1.    | Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. N 839 | Протокол заседания Ученого совета от «31» августа 2021 года протокол № 1 | 01.09.2021              |
| 2.    |  |  |                         |
| 3.    |  |  |                         |