

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.Е. ЕВСЕВЬЕВА»

Факультет психологии и дефектологии  
Кафедра специальной и прикладной психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Психология стресса

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: Психология

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Сухарева Н. Ф., канд. психол. наук, доцент

Голикова Е. М., канд. психол. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11  
от 28.05.2019 года



Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Яшкова А. Н.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,  
протокол № 1 от 31.08.2020 года



Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Яшкова А. Н.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)    Подготовлено в системе  
1С:Университет (000017088)

### **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины – освоение основных подходов к изучению стресса, методов диагностики негативных состояний и способов преодоления стрессовых расстройств.

Задачи дисциплины:

- изучить современные концепции психологического стресса, причины его возникновения и формы проявления;
- закрепить знания об аффективной сфере личности и ее роли в жизнедеятельности человека;
- изучить влияние стресса на успешность деятельности, поведение и здоровье личности;
- освоить психологические методы диагностики стресса;
- овладеть методами коррекции стрессовых состояний;
- приобрести опыт квалифицированной помощи людям, попавшим в экстремальную ситуацию.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Психология стресса» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 11 триместре.

Для изучения дисциплины требуются: знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, полученные и сформированные в ходе изучения дисциплин: «Анатомия ЦНС», «Нейрофизиология», «Психофизиология», «Основы медицинских знаний», «Общая психология» и др.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.06.01 «Психология стресса» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.02.02 Анатомия центральной нервной системы;

Б1.Б.02.03 Нейрофизиология;

Б1.Б.02.04 Психофизиология;

Б1.Б.03.02 Общая психология;

Б1.Б.03.03 Общепсихологический практикум.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.06.01 «Психология стресса» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.03.04 Основы психотерапии и психологической коррекции;

Б1.В.03.07 Психология труда;

Б1.В.ДВ.06.02 Психология эмоциональных нарушений в детском и подростковом возрасте;

Б1.В.ДВ.08.02 Индивидуальное психологическое консультирование.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Психология стресса», включает: решение профессиональных задач в сфере образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- психические процессы;
- свойства и состояния человека;
- их проявления в различных областях человеческой деятельности, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, сообщества;
- способы и формы их организации, изменения, воздействия.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017088)

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

**ПК-3. способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий**

**практическая деятельность**

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3 способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие закономерности изменения познавательных процессов, физиологических и эмоционально-поведенческих реакций при стрессе;</li> <li>- методы психопрофилактики и психокоррекции стрессовых состояний;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять диагностику стрессовых состояний, дифференцировать стресс от сходных состояний;</li> <li>- справляться с собственными негативными состояниями;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками просветительской деятельности, направленной на повышение осведомленности работников различных организаций по вопросам профессионального выгорания;</li> <li>- навыками проведения дыхательных техник, процедуры нервно-мышечной релаксации, методов рациональной терапии, арттерапии и сказкотерапии для оказания помощи индивиду / группе в стрессовой ситуации.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**научно-исследовательская деятельность**

**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**

**практическая деятельность**

**научно-исследовательская деятельность**

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные концепции психологического стресса;</li> <li>- общие закономерности физиологических, поведенческих, интеллектуальных, эмоциональных проявлений при стрессе у людей с ОВЗ;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять диагностику стрессовых состояний у людей с ОВЗ;</li> <li>- проводить оздоровительные мероприятия для профилактики стресса посредством физических упражнений;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками психологической диагностики стресса;</li> <li>- навыками оказания квалифицированной психологической помощи людям, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, попавшим в экстремальную ситуацию.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017088)

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

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Одиннадцатый триместр |
|--------------------------------------------|-------------|-----------------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>8</b>    | <b>8</b>              |
| Практические                               | 8           | 8                     |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>96</b>   | <b>96</b>             |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       | <b>4</b>    | <b>4</b>              |
| Зачет                                      | 4           | 4                     |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>108</b>  | <b>108</b>            |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>3</b>    | <b>3</b>              |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание модулей дисциплины

###### **Модуль 1. Стресс как биологическая и психологическая категория:**

Стресс как биологическая и психологическая категория. Формы проявления стресса. Динамика стресса. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Объективные причины возникновения психологического стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Профессиональный стресс, его характеристика. Синдром эмоционального выгорания. Негативные последствия длительного стресса.

###### **Модуль 2. Технологии управления стрессом:**

Методы диагностики стресса. Методы оптимизации уровня стрессов. Аутогенная тренировка. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Рациональная психотерапия. Арттерапия и сказкотерапия. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Использование позитивных образов (визуализация). Эффективное целеполагание как метод профилактики стресса.

##### 5.2. Содержание дисциплины: Практические (8 ч.)

###### **Модуль 1. Стресс как биологическая и психологическая категория (4 ч.)**

Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория (2 ч.)

Проблема стресса в биологии и медицине. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса. Особенности психологического стресса. Классическая концепция стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях. Дифференцировка стресса и других состояний.

Тема 2. Формы проявления стресса (2 ч.)

Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса. Физиологические проявления стресса. Болезни человека как физиологическая реакция на стресс.

###### **Модуль 2. Технологии управления стрессом (4 ч.)**

Тема 3. Методы диагностики стресса (2 ч.)

Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.

Тема 4. Методы оптимизации уровня стрессов (2 ч.)

Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.

#### **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

##### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017088)

## **Одиннадцатый триместр**

### **Модуль 1. Стресс как биологическая и психологическая категория**

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

Приведите пример стресса из произведения отечественной классической литературы. Выделите изменения интеллектуальных, физиологических, поведенческих, эмоциональных процессов при стрессе. Определите причины стресса и механизмы его протекания.

Вид СРС: \*Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Подготовьте реферат на одну из тем: "Теории и научные подходы к изучению стресса", "Стресс без дистресса", "Роль психологических факторов в возникновении заболеваний у человека", "Принципы дифференцировки стресса и других состояний".

Для написания рефератов можно использовать следующие стандартные обороты письменной речи:

Большое количество исследований посвящено...

Проведенный теоретический анализ...

Одна из наиболее сложных (актуальных, значимых, важных) проблем...

В основе проведенной нами экспериментальной работы...

Необходимо отразить (подчеркнуть, выделить) следующие моменты... Показательным является тот факт...

Следующим шагом было...

Наличие позитивного (значительных издержек, выраженных препятствий фактора...

При соотнесении (анализе) ответов (данных, поступков) заметны...

На сегодняшний день понятие ... трактуется как...

Важным является и тот момент (факт)...

Рассмотрим данные (виды, подходы, классификации, мысли) поочередно...

Важным самостоятельным элементом в...

В основу подобного определения (утверждения)...

Раскрывая задачу...

Важнейшим условием...

Разумеется, названные (указанные)... могли бы...

При равных прочих условиях...

Впрочем, приведенный выше...

Крайне высокий процент...

Особым пунктом выделили (отметили)...

Существенное значение...

Особенно интересен в этом отношении...

Если исходить из...

Заслуживает внимания...

Одним из главных вопросов...

Приведенные данные вызывают вопрос, чем объясняется такое положение...

Общеизвестно...

При таком подходе...

Реализация первого из названных выше условий...

При анализе следующей позиции...

В равной мере это относится...

### **Модуль 2. Технологии управления стрессом**

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

Оформите протоколы психологической диагностики стресса. Диагностические протоколы психологи заполняют при любых обследованиях или мониторинговых мероприятиях, чтобы своевременно зафиксировать информацию и сохранить её для анализа.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017088)

Соблюдается при этом следующая структура протокола диагностики:

Дата: указывается дата проведения психологического исследования.

Время: указывается время начала и окончания процедуры исследования.

Место: указывается конкретное место проведения исследования.

Испытуемый: указывается имя (полностью), первая буква фамилии и возраст испытуемого.

Экспериментатор: фиксируется Ф.И.О. экспериментатора.

Цель: указывается для чего проводится исследование.

Метод исследования: указывается название методики, ее автор.

Оборудование: указывается необходимые экспериментатору средства фиксации процедуры исследования и материалы для испытуемого.

Ход исследования: оформляется, как правило, в табличной форме и содержит основную информацию о процессе исследования

(понимание инструкции испытуемым, наличие или отсутствие заинтересованности, вербальные и невербальные реакции испытуемого при выполнении задания и т.п.).

Анализ и обработка результатов: фиксируется качественная и количественная обработка результатов исследования (с учетом требований используемого диагностического инструмента).

Вывод: кратко, четко, в соответствии с поставленной целью фиксируется полученный результат исследования.

Вид СРС: \*Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

Составьте программу психологической профилактики/коррекции стресса.

## 7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## 8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

### 8.1. Компетенции и этапы формирования

| Коды компетенций | Этапы формирования            |                |                                                                    |
|------------------|-------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------|
|                  | Курс, семестр                 | Форма контроля | Модули (разделы) дисциплины                                        |
| ПК-3             | 4 курс, Одиннадцатый триместр | Зачет          | Модуль 1:<br>Стресс как биологическая и психологическая категория. |
| ПК-9             | 4 курс, Одиннадцатый триместр | Зачет          | Модуль 2:<br>Технологии управления стрессом.                       |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Индивидуальное психологическое консультирование, Основы акмеологии, Основы девиантной психологии, Основы консультативной психологии, Основы психотерапии и психологической коррекции, Практическая психология в образовании, Практическая психология в службе МЧС, Пренатальная психология, Профилактика зависимостей, Психология одаренности, Психология развития профессионала, Психология служебной деятельности, Психология социальной работы, Психология стресса, Психология труда, Психология эмоциональных нарушений в детском и подростковом возрасте, Семейное психологическое консультирование.

Компетенция ПК-9 формируется в процессе изучения дисциплин:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017088)

Индивидуальное психологическое консультирование, Комплексная психодиагностика личности, Патопсихологическая диагностика, Практикум по психодиагностике, Психология стресса, Психология эмоциональных нарушений в детском и подростковом возрасте, Семейное психологическое консультирование, Специальная психология.

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

**Повышенный уровень:**

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

**Базовый уровень:**

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

**Пороговый уровень:**

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

**Уровень ниже порогового:**

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |           | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                      | Экзамен<br>(дифференцированный зачет)         | Зачет     |                         |
| Повышенный                           | 5 (отлично)                                   | зачтено   | 90 – 100%               |
| Базовый                              | 4 (хорошо)                                    | зачтено   | 76 – 89%                |
| Пороговый                            | 3 (удовлетворительно)                         | зачтено   | 60 – 75%                |
| Ниже порогового                      | 2 (неудовлетворительно)                       | незачтено | Ниже 60%                |

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка  | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено | Студент знает основные положения концепции Г. Селье и их развитие; современные концепции психологического стресса; причины возникновения и формы проявления стресса; психологические методы диагностики стресса; методы коррекции стрессовых состояний. Демонстрирует умение предвидеть влияние стресса на успешность деятельности, поведение и здоровье личности; осуществлять диагностику стрессовых состояний; дифференцировать стресс от сходных состояний; проводить процедуру нервно-мышечной релаксации; произвольно регулировать дыхание для снижения чрезмерного стресса; |

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017088)

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | проводить оздоровительные мероприятия для профилактики стресса посредством физических упражнений; справляться с собственными негативными состояниями. Владеет методами психологической диагностики, профилактики и коррекции стресса. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны. |
| Незачтено | Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.                                                          |

### 8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Стресс как биологическая и психологическая категория

ПК-3 способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

1. Систематизируйте критерии отграничения стресса от сходных состояний.
2. Дайте характеристику учебного стресса.
3. Представьте развитие психологического стресса на примере развития экзаменационного стресса.
4. Опишите стрессовую ситуацию. Выделите физиологические, поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные проявления стресса.
5. Разработайте просветительскую программу, направленную на повышение осведомленности работников по вопросам профессионального выгорания. Разработайте рекомендации по его предотвращению.

Модуль 2: Технологии управления стрессом

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

1. Продемонстрируйте методы психологической диагностики стресса.
2. Изложите принципы использования дыхательных техник в профилактике стрессов у детей и взрослых с ОВЗ.
3. Раскройте возможности аутогенной тренировки и мышечной релаксации в профилактике и коррекции стрессов у детей и взрослых с ОВЗ.
4. Представьте механизм действия оздоровительного отреагирования стресса посредством физических упражнений.
5. Раскройте возможности арттерапии в профилактике и коррекции стрессов у детей и взрослых с ОВЗ.

### 8.4. Вопросы промежуточной аттестации

#### Одиннадцатый триместр (Зачет, ПК-3, ПК-9)

1. Проанализируйте проблему стресса в биологии и медицине.
2. Представьте классическую концепцию стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях.
3. Изложите сущность понятия «Оптимальный уровень стресса» (с позиции работы Г. Селье «Стресс без дистресса»).
4. Раскройте роль психологических факторов в возникновении заболеваний у человека.
5. Опишите особенности психологического стресса.
6. Раскройте принципы дифференцировки стресса и других состояний.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017088)

7. Дайте сравнительную характеристику основным направлениям изучения стресса в современных психологических исследованиях.
8. Выделите субъективные причины возникновения психологического стресса.
9. Раскройте объективные причины возникновения психологического стресса.
10. Изложите пути преодоления стрессоров различного типа.
11. Обобщите формы проявления стресса.
12. Обобщите закономерности и механизмы развития стресса.
13. Раскройте роль личностных особенностей в развитии психологического стресса.
14. Опишите механизм адаптации к стрессу.
15. Представьте негативные последствия длительного стресса.
16. Дайте общую характеристику посттравматического стрессового расстройства.
17. Обобщите закономерности профессиональных стрессов.
18. Изложите сущность феномена профессионального выгорания.
19. Продемонстрируйте методы психологической диагностики стресса.
20. Обобщите современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции.
21. Опишите способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
22. Продемонстрируйте элементы аутогенной тренировки.
23. Изложите принципы использования дыхательных техник в профилактике стрессов у детей и взрослых.
24. Раскройте механизмы действия произвольной регуляции дыхания для снижения чрезмерного стресса.
25. Продемонстрируйте техники мышечной релаксации.
26. Представьте механизм действия оздоровительного отреагирования стресса посредством физических упражнений.
27. Раскройте сущность рациональной психотерапии.
28. Опишите сущность техники использования позитивных образов (визуализация).
29. Раскройте сущность эффективного целеполагания как метода профилактики стрессов.
30. Осуществите сравнительный анализ стрессового и нестрессового стилей жизни.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет по дисциплине или ее части имеет цель оценить теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017088)

- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова и др. – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 262 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>. – Текст : электронный.
2. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335>. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

### **Дополнительная литература**

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия / под общ. ред. Н. С. Хрустальной ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014. – 372 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458105>. – ISBN 978-5-288-05583-6. – Текст : электронный.
2. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 330 с. – ISBN: 978-5-459-01160-9. – Текст : непосредственный.

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://azps.ru/handbook/> – Психологический словарь.
2. <http://ecl.my1.ru/index/0-38> – Психолого-педагогическая диагностика на основе компьютерного тестирования.
3. <http://docpsy.ru/testy.html> – Тесты по психологии.
4. <http://medpsy.ru/index.php> – Информационный портал «Медицинская психология».
5. <http://oppl-ural.ru/node/50> – Сайт «Профессиональная Психотерапевтическая Лига (ППЛ)».
6. <http://psychildhealth.ru/> – Журнал «Вопросы психического здоровья детей и подростков».
7. <http://www.psyonline.ru/article> – Психотерапия и консультирование.

## **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017088)

- материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
  - выучите определения терминов, относящихся к теме;
  - продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
  - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
  - продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическому занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

## **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения**

**(обновление производится по мере появления новых версий программы)**

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 61089147 от 29.10.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

### **12.2 Перечень информационных справочных систем**

**(обновление выполняется еженедельно)**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Международная реферативная база данных Scopus (<https://www.scopus.com/>)
2. Научная электронная библиотека (<https://elibrary.ru/>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017088)

информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Оснащение аудиторий

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации**

**(аудитория № 303)**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, проектор, экран, документ-камера), маркерная доска, колонки SVEN.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания.

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ)**

**(аудитория № 307)**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, проектор, интерактивная доска), автоматизированное рабочее место в составе (ноутбук Lenovo, Мышь, сумка, замок, гарнитура), автоматизированное рабочее место учащегося, автоматизированное рабочее место (АП комплекс Psychometric).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

**Помещение для самостоятельной работы**

**(помещение № 219)**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 3 шт.), принтер (Kyosera) 3 шт.)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, методические рекомендации по самостоятельной работе студента.

**Помещение для самостоятельной работы**

**Читальный зал электронных ресурсов**

**(помещение № 101 б)**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер

12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации

Электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)    Подготовлено в системе 1С:Университет (000017088)