

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.В.ДВ.01.01 Психология стресса**

**1. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)**

Компетенция	Результаты обучения по дисциплине (модулю)		
	Знать	Уметь	Владеть
ПК-1 способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности ПК-3 способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	<p>понятийный аппарат и основные подходы к пониманию явления стресса; методы изучения и дифференциацию форм стресса; общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе; роль генотипа в организации поведения при стрессе; приемы предупреждения и коррекции стресса; технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний;</p>	<p>анализировать и прогнозировать стрессогенную ситуацию; правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса; планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы; проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса;</p>	<p>методологией организации и проведения обследования стресса личности и группы; методами оценки стресс-факторов и состояний личности; технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе; адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции</p>

**2. Объем, структура и содержание дисциплины (модуля) и ее место в структуре ОПОП ВО**

**2.1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина (модуль) относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП ВО.

Период обучения по дисциплине – 7-й семестр (очная форма обучения) / 8-й семестр (очно-заочная форма обучения) / 4-й курс (заочная форма обучения).

**2.2. Объем дисциплины (модуля)**

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Формы обучения</i>
----------------------------	-----------------------

	<i>Очная</i>	<i>Очно-заочная</i>	<i>Заочная</i>
<b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы	3/108		
<b>Контактная работа:</b>	36	32	8
Занятия лекционного типа (лекции)	18	16	4
Занятия семинарского типа:	18	16	4
лабораторные работы	0	0	0
практические занятия	18	16	4
семинары	0	0	0
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет	0	0	4
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	72	76	132

### 2.3. Темы (разделы) дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества часов по формам образовательной деятельности

#### *Очная форма обучения*

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов				
		Контактная работа				СР
		Л	ЛР	ПЗ	С	
1.	Общая характеристика стресса	8	0	8	0	20
2.	Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса	10	0	8	0	18

#### *Очно-заочная форма обучения*

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов				
		Контактная работа				СР
		Л	ЛР	ПЗ	С	
1.	Общая характеристика стресса	2	0	4	0	30
2.	Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса	4	0	4	0	28

#### *Заочная форма обучения*

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Количество часов				
		Контактная работа				СР
		Л	ЛР	ПЗ	С	
1.	Общая характеристика стресса	2	0	2	0	30
2.	Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса	2	0	2	0	30

#### *Примечания:*

Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПЗ – практические занятия, С – семинары, СР – самостоятельная работа.

### 2.4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
1.	Общая характеристика стресса	<b>История развития представлений о стрессе.</b> Понятие стресса. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов. Физиологические компоненты стресса. Рефлекторно-

		<p>эмоциональный стресс. Фазы развития стресса (субсиндромы стресса).  Понятие «eu-stress» и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стрессор и стрессорная реактивность. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.  Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и 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 «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.  <b>Психологические концепции изучения стресса.</b>  Экологический подход к изучению стресса. Схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность - среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра и риск-факторы профессиональной среды В. Касла.  Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Физиологический и психологический стресс. Роль субъективного образа ситуации. Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы копинга по С. Хобфоллу. Модель стресса Т.Кокса и Дж.Макея.  Регуляторный подход к изучению стресса. Механизмы регуляции деятельности в стрессовых состояниях. Динамика состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические стрессовые состояния. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И. Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).  Возрастные и гендерные особенности проявления стресса.</p>
2.	Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса	<p><b>Методология диагностики и оценки стресса.</b>  Современные технологии управления стрессов. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.</p>

		<p>Реализация экспертно-диагностических систем оценки стресса. Индивидуальный профиль стресса. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРІ и пр.), проективные методы. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций. Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Диагностическая методика «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенная шкала JDS. Шкала SACS («Стили совладающего поведения») и др. Диагностика склонности поведения и степени сформированности синдрома выгорания.</p>
--	--	---

### **3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

По дисциплине (модулю) предусмотрены следующие виды контроля качества освоения:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю).

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) оформлен в приложении к настоящей рабочей программе дисциплины.

#### **3.1. Текущий контроль успеваемости. Типовые оценочные средства и критерии оценивания**

##### **Контрольные вопросы и задания**

<b>Контролируемая тема (раздел)</b>	<b>Контрольные вопросы и задания</b>
Общая характеристика стресса	<p>1. Используя способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, охарактеризуйте «Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации».</p> <p>2. Владея способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности, расскажите о современных технологиях управления стрессов.</p> <p>3. Раскройте критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровнях, проявив способность к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных программ по оптимизации психической деятельности человека.</p>

	<p>4. Умея реализовывать способность к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека, рассмотрите стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.</p> <p>5. Используя основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности, раскройте экологический подход к изучению стресса.</p>
<p>Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса</p>	<p>1. Владея способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации исследуйте общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.</p> <p>2. Охарактеризуйте механизмы регуляции деятельности в стрессовых состояниях используя способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные и культурные различия.</p> <p>3. Проявив способность к реализации психологических технологий, ориентированных на охрану здоровья индивидов и групп, раскройте критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.</p> <p>4. Кратко охарактеризуйте научный и практический вклад Г.Селье в исследование проблемы стресса, используя способность к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных и реабилитационных программ по оптимизации психической деятельности человека.</p> <p>5. Продемонстрируйте способность к использованию дидактических приемов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека, при помощи диагностики механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций.</p>

### **Метод кейс-стади**

1. Спланируйте собственное квазиэкспериментальное исследование.
2. Следуя процедуре эксперимента, выполните необходимые измерения.
3. Обработайте полученные результаты.
4. Оформите экспериментальный отчет.

### **Доклад в виде презентации (темы)**

1. Современные представления о стрессе.
2. Научный и практический вклад Г.Селье в исследование проблемы стресса.
3. Проблема профессионального стресса в российской психологической науке.
4. Проблема профессионального стресса в иностранной психологии.
5. Сравнительный теоретико-методологический анализ концепций стресса.
6. Основные подходы к моделированию профессионального стресса.
7. Модель положительного стресса.

8. Посттравматическое стрессовое расстройство.
9. Использование комплекса специальных физических упражнений для повышения стрессоустойчивости человека.
10. Использование аутогенной тренировки для профилактики стрессовых расстройств.
11. Здоровый образ жизни как фактор профилактики стрессовых расстройств у персонала организации.
12. Физиологические последствия профессионального стресса.
13. Психологические последствия профессионального стресса.
14. Психологическая характеристика типологии людей, подверженных профессиональному стрессу.
15. Взаимосвязи физиологических функций и психологических характеристик стресса.
16. Особенности организационных факторов стресса.
17. Особенности феномена эмоционального выгорания.
18. Особенности модели стресса у студентов.
19. Проблема стресса в полных и неполных семьях: сравнительный психологический анализ.
20. Проблема стресса у молодых и пожилых людей: сравнительный психологический анализ.
21. Стрессовые сценарии в организациях с интенсивными личностными коммуникациями.
22. Личные жизненные события как факторы стресса.
23. Базовые техники саморегуляции психических состояний в коммуникативном стрессе.
24. Профессиональный стресс достижения: психологический аспект.
25. Основные источники стрессов для руководителей организации.
26. Феномен профессионального стресса «белых воротничков».
27. Феномен «эмоционального сгорания» в некоторых профессиях.
28. Влияние стресса на возникновение заболеваний.
29. Основные подходы к управлению производственным стрессом.
30. Взаимосвязь стресса и конфликта в организации.
31. Методы психологической диагностики профессионального стресса: поиски, достижения, перспективы.
32. Концепция преодоления стресса Лазаруса Р.
33. Стратегии управления стрессом.
34. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на релаксации.
35. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на физических упражнениях.

### Тест-тренинг

1. Эмоциональные реакции в связи с повышением уровня выделения ряда гормонов приводят к	
	повышению уровня холестерина в крови
	понижению уровня холестерина в крови
	сужению периферических сосудов конечностей

	расширению сосудов внутренностей
2. Тормозное состояние в коре головного мозга, биологически необходимое для предотвращения истощения организма – это начальные признаки	
	утомления
	стресса
	сна
	адаптации
3. Нарушения проводимости крови, вызванные закупорками мелких кровеносных сосудов или расстройством функций симпатической нервной системы, приводят к возникновению	
	сердечных аритмий
	болезни Рейно
	дистресса
	мигрени
4. Спазм внутричерепных кровеносных сосудов, а затем болевой приступ наблюдается при	
	мигрени
	сердечных аритмиях
	болезни Рейно
	дистрессе
5. Сужение просвета (спазм) сосудов кистей, стоп, пальцев рук и ног в результате воздействия холода или эмоционального дистресса наблюдается при	
	болезни Рейно
	сердечных аритмиях
	дистрессе
	мигрени
6. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, - это	
	адаптация
	торможение
	перенапряжение
	усталость
7. Защитный механизм биологической системы, способствующий мобилизации индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей, – это	
	стресс
	торможение
	адаптация
	усталость
8. Начало создания концепции стресса связано с именем	
	Селье
	Эйлера
	Франкенхойзер
	Лазарус
9. Ученый, получивший Нобелевскую премию за выдающиеся исследования роли адреналина и родственных ему гормонов в реакции стресса, –	
	Эйлер
	Лазарус
	Франкенхойзер
	Селье
10. Американский ученый, описавший различные ситуации, которые могут быть отнесены к стрессогенным -	

	Вейтц
	Лазарус
	Франкенхойзер
	Селье
11. Истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов – это	
	дистресс
	стресс
	утомление
	адаптация
12. Первая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией	
	тревоги
	резистентности
	истощения
	адаптации
13. Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией	
	резистентности
	адаптации
	истощения
	тревоги
14. Третья стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией	
	истощения
	резистентности
	адаптации
	тревоги
15. По мнению американского ученого Вейтца, к стрессогенным ситуациям могут быть отнесены	
	необходимость ускоренной обработки информации
	тяжелый физический труд
	тяжелый умственный труд
	необходимость смены различных видов труда
16. Стрессорная реакция у человека идет по следующим основным путям:	
	адренокортикальный, соматотропный, тиреоидный
	соматотропный, тиреоидный, нейроэндокринный
	адренокортикальный, соматотропный, нейроэндокринный
	нейроэндокринный, адренокортикальный, тиреоидный
17. Согласно Г. Селье, стадия, состоящая в мобилизации адаптационных возможностей организма, при которой сопротивляемость стрессу падает ниже нормы, называется стадией	
	тревоги
	адаптации
	истощения
	резистентности
18. Согласно Г. Селье, стадия, при которой признаки тревоги практически исчезают, а уровень сопротивляемости поднимается значительно выше обычного, называется стадией	
	сопротивления
	адаптации



	истощения
	тревоги
19. Согласно Г. Селье, стадия, при которой в результате длительного действия стрессорного раздражителя, несмотря на возросшую сопротивляемость стрессу, запасы адаптационной энергии постепенно истощаются, называется стадией	
	истощения
	адаптации
	сопротивления
	тревоги
20. Совокупность всех реакций организма, независимо от типа, имеющих целью повышение его сопротивляемости, которое обеспечивается различными физиологическими и биохимическими средствами - это	
	общий адаптационный синдром
	стресс
	адаптация
	привыкание
21. Агрессивное состояние связано с выделением	
	норадреналина
	адреналина
	ацетилхолина, гистамина,
	серотонина, инсулина
22. Состояние страха и неуверенности связано с секрецией	
	адреналина
	серотонина, инсулина
	ацетилхолина, гистамина,
	норадреналина
23. Эйлер назвал " <i>гормоном гомеостаза</i> "	
	норадреналин
	адреналин
	ацетилхолин
	серотонин
24. Кеннон назвал " <i>гормоном тревоги</i> "	
	адреналин
	инсулин
	гистамин,
	норадреналин
25. Воздействия, вызывающие стресс, называются	
	стрессорами
	дистрессами
	стрессами
	дистрессорами
26. Стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий – это стрессоры	
	психологические
	физические
	интеллектуальные
	средовые
27. Стрессоры, оказывающие непосредственное действие на ткани тела – это стрессоры	
	физиологические
	психологические
	мышечные

	физические
28. Группы стероидных гормонов, участвующие в реакции организма на стресс - это	
	глюкокортикоиды, андрогены, минералокортикоиды
	глюкокортикоиды, минералокортикоиды
	андрогены, глюкокортикоиды
	минералокортикоиды, андрогены
29. Стресс, возникающий в ситуации информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия принятых решений – это стресс	
	информационный
	психологический
	интеллектуальный
	эргатический
30. Частный случай психологического стресса, вызываемый сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций - это стресс	
	эмоциональный
	информационный
	интеллектуальный
	эргатический
31. Активизация питуитарно – адрено - кортикальной системы при невозможности контролировать ситуацию – это стресс	
	пассивный
	активный
	интеллектуальный
	эмоциональный
32. Активизация симпатико-адрено-медуллярной системы при наличии возможности контролировать ситуацию – это стресс	
	активный
	пассивный
	интеллектуальный
	эмоциональный
33. Теория функциональных систем была предложена	
	П. К. Анохиным
	К. В. Судаковым
	Г. Селье
	Г. Н. Кассилем
34. Когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса была предложена	
	Лазарусом и Фолкманом
	П. К. Анохиным и К. В. Судаковым
	Г. Селье и Лазарусом
	Г. Н. Кассилем и Фолкманом
35. Автором концепции преодоления стресса является	
	Лазарус
	К. В. Судаков
	Г. Селье
	Фолкман
36. Процесс занятия определенной позиции в группе, построения взаимодействия с другими членами и формирования представлений о ценностях организации – это	
	социальная интеграция
	организационная социализация

	кризис
	стратегия
37. Процесс идентификации поступивших на работу с организацией, с ролевыми требованиями, приспособления к социальным нормам и овладения производственной задачей –это	
	организационная социализация
	кризис
	социальная интеграция
	стратегия
38. Состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события – это	
	кризис
	организационная социализация
	социальная интеграция
	стратегия
39. Порядок действий при решении конкретной задачи или преодолении возникшей эмоциональной реакции – это	
	стратегия
	организационная социализация
	социальная интеграция
	кризис
40. Когнитивные суждения высокой степени сложности об объективных требованиях ситуации и возможностях личности – это	
	оценки
	заклучения
	выводы
	предположения
41. Склонность индивида к переживанию тревоги – это	
	тревожность
	дистресс
	стресс
	кризис
42. Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей – это	
	самооценка
	самомянение
	самоуважение
	признание
43. Позитивное эмоциональное состояние как результат позитивно оцениваемых условий работы, содержания работы, материально-технического обеспечения, психологического климата и характера управления, продвижения по службе и оплаты труда – это	
	удовлетворенность работой
	самомянение
	самоуважение
	признание
44. Особое эмоциональное состояние опустошенности, деперсонализации и ограниченных способностей к достижению – это	
	истощение
	дистресс
	стресс
	эустресс

45. Повышенная чувствительность, которую люди испытывают к определенному веществу— это	
	аллергия
	истощение
	удовольствие
	раздражительность
46. Активный стресс вызывает активизацию _____ гормональной системы	
	симпатико
	питуитарно
	адрено
	норадрено
47. Пассивный стресс вызывает активизацию _____ гормональной системы	
	питуитарно
	симпатико
	адрено
	норадрено
48. Субъективное переживание объективно испытываемой при стрессе трудности – это	
	напряженность
	эустресс
	прессинг
	кризис
49. Теоретической основой для развития представлений о причинах и механизмах возникновения неврогенных заболеваний является	
	учение И.П.Павлова об экспериментальном неврозе
	учение П.М.Анохина о функциональных системах
	учение Б.Ф.Скиннера об оперантном обусловлении
	учение В.М.Бехтерева о рефлексах
50. _____ стресс вызывает активизацию симпатико-адрено-медуллярной гормональной системы	
	Активный
	Пассивный
	Субъективный
	Объективный

### **Оценивание студента во время текущего контроля успеваемости**

#### ***Ответ на учебном занятии семинарского типа и на контрольные вопросы***

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки ответа на учебном занятии семинарского типа и на контрольные вопросы</b>
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.

3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

### ***Подготовка реферата (в т. ч. доклада в виде презентации) и его защита***

Критерии оценки реферата (в т. ч. доклада в виде презентации):

- 1) соответствие содержания презентации её теме, полнота раскрытия темы (оценка того, насколько содержание соответствует заявленной теме и в какой мере тема раскрыта автором);
- 2) актуальность использованных источников (оценка того, насколько современны (по годам выпуска) источники, использованные при выполнении работы);
- 3) использование профессиональной терминологии (оценка того, в какой мере в работе отражены профессиональные термины и понятия, свойственные теме работы);
- 4) наличие собственного отношения автора к рассматриваемой проблеме/теме (насколько точно и аргументированно выражено отношение автора к теме письменной работы);
- 5) качество исходного материала, который использован (аналитический анализ прочитанной литературы, лекций, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме);
- 6) качество обработки имеющегося исходного материала, его организация;
- 7) аргументация (насколько точно она соотносится с поднятыми в докладе проблемами).

По каждому критерию обучающиеся оценивают работу и проставляют баллы от 0 до 5, итоговая оценка рассчитывается как средний балл по всем критериям.

### ***Тестирование (в т. ч. тренировочном и тренинг-тесте)***

Критерии оценки ответов на тестировании (в т. ч. тренировочном и тренинг-тесте)

- от 0 до 39 % верных ответов на вопросы – не зачтено;
- от 40 до 100 % верных ответов на вопросы – зачтено.

## **3.2. Промежуточная аттестация. Типовые оценочные средства и критерии оценивания**

### **Вопросы (задания) к промежуточной аттестации**

1. Понятие стресса.
2. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма.
3. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие.
4. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса.

5. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса.
6. Стадии изменений.
7. Периоды мобилизации адаптационных резервов.
8. Физиологические компоненты стресса.
9. Рефлекторно-эмоциональный стресс.
10. Фазы развития стресса (субсиндромы стресса).
11. Понятие «eu-stress» и «distress».
12. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
13. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
14. Стрессор и стрессорная реактивность.
15. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
16. Современные технологии управления стрессов.
17. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
18. Реализация экспертно-диагностических систем оценки стресса.
19. Индивидуальный профиль стресса.
20. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.
21. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРІ и пр.), проективные методы.
22. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания.
23. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций.

#### **Оценивание студента на промежуточной аттестации в форме зачета**

<b>Оценка зачета</b>	<b>Требования к знаниям и критерии выставления оценок</b>
<i>Зачтено</i>	Студент при ответе демонстрирует содержание тем учебной дисциплины, владеет основными понятиями дисциплины, знает особенности ее предмета, имеет представление об его особенностях и специфике. Информирован и способен делать анализ проблем и намечать пути их решения.
<i>Незачтено</i>	Студент при ответе демонстрирует плохое знание значительной части основного материала дисциплины. Не информирован или слабо разбирается в проблемах, и или не в состоянии наметить пути их решения.

#### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

##### **4.1. Перечень литературы и электронно-образовательных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

###### **4.1.1. Основная литература**

1. Кириллов И. Стресс-серфинг [Электронный ресурс]: стресс на пользу и в удовольствие/ Кириллов И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 210 с. <http://www.iprbookshop.ru/41437.html>
2. Чирков Ю.Г. Сказание о стрессе [Электронный ресурс]/ Чирков Ю.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2015.— 447 с. <http://www.iprbookshop.ru/36774.html>

#### **4.1.2. Дополнительная литература**

1. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: учебное пособие / Караяни А.Г., Цветков В.Л.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. 247— с. <http://www.iprbookshop.ru/52551>

#### **4.1.3. Электронные образовательные ресурсы**

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) – электронная библиотека по всем отраслям знаний <http://www.iprbookshop.ru>
2. Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) ЧОУ ВО АУП.

#### **4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к ниже следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/>.
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) – электронная библиотека по всем отраслям знаний [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) ЧОУ ВО АУП.
5. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] – URL: <http://dic.academic.ru>.
6. СПС «Гарант» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.garant.ru/>.

#### **4.3. Оборудование и технические средства обучения**

Для обеспечения интерактивных методов обучения для чтения лекций требуется учебная аудитория с мультимедиа-оборудованием (компьютер и проектор, возможен вариант с интерактивной доской). Для проведения занятий семинарского типа возможно использование учебных аудиторий со специальным расположением столов и стульев.

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки к занятиям (компьютеры с лицензионным программным обеспечением согласно п. 4.4 и доступом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», поисковые системы, профессиональные базы данных и информационные справочные системы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» согласно п. 4.2).

Для подготовки к занятиям студентам обеспечен доступ к библиотеке ЧОУ ВО АУП и помещениям для самостоятельной работы, оснащенным компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП.

В ЧОУ ВО АУП оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП, профессиональным базам данных и информационным справочным системам в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» согласно п. 4.2.

Обучение по программе возможно с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Доступ к ним обеспечивается с помощью электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) ЧОУ ВО АУП. Доступ осуществляется по персональным логину и паролю студента, предоставляемым администрацией ЧОУ ВО АУП.

Для проведения учебных занятий используются компьютерные классы или обычные учебные аудитории, оборудованных компьютерной техникой с установленных на ней лицензионным программным обеспечением (п. 4.4).

Для проведения учебных занятий по дисциплине (модулю) учебные аудитории ЧОУ ВО АУП оснащаются ниже следующим оборудованием и техническими средствами обучения (п. 4.3.1).

#### **4.3.1. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации для проведения занятий**

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

Оборудование:

- 1) специализированная мебель: столы для обучающихся, стулья, доска меловая, доска маркерная; рабочее место преподавателя;
- 2) технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: видеопроектор, экран настенный, компьютер преподавателя с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»;
- 3) наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине (модуля).

#### **Помещение для самостоятельной работы**

Оборудование:

- 1) компьютеры для самостоятельной работы обучающихся с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации;
- 2) принтер;
- 3) мебель: столы для самостоятельной работы обучающихся, стулья для обучающихся.

#### **4.4. Комплект лицензионного программного обеспечения**



Для реализации дисциплины (модуля) ЧОУ ВО АУП обеспечена ниже следующим необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office
2. СПС «Гарант»: <http://www.garant.ru/>

## **5. Методические материалы (рекомендации) обучающимся**

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, занятия семинарского типа).

Занятия семинарского типа по дисциплине предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий, описанных в п. 3.

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, так как:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

### Подготовка к лекциям

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по рекомендуемым учебникам и учебным пособиям,
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые Вы зададите лектору на лекции.

### Подготовка к занятиям семинарского типа

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов.
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя.

Необходимо учесть, что:

- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;
- рабочая программа дисциплины (модуля) в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

### Подготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям познакомьтесь с темой, обратите внимание на рассмотрении данной темы в курсе лекций. Если тема на лекции не рассматривалась, изучите предлагаемую литературу (это позволит Вам найти ответы на теоретические вопросы). После этого приступайте к выполнению практических заданий.

### Самостоятельная работа

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении педагогической практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

### Выполнение рефератов (в т. ч. докладов с презентацией)

Реферат предусматривает углубленное изучение дисциплины (модуля), способствует развитию навыков самостоятельной работы с литературными источниками.

Реферат – краткое изложение в письменном виде содержания учебно-научного труда по предоставленной теме. Это самостоятельная учебно-исследовательская работа, где обучающийся раскрывает суть исследуемой проблемы с элементами анализа по теме реферата. Приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на проблемы темы реферата. Содержание реферата должно быть логичным, изложение материала носить проблемно-тематический характер.

Объем реферата может колебаться в пределах 15-20 печатных страниц. Основные разделы: оглавление (план), введение, основное содержание, заключение, список литературы.

Текст реферата должен содержать следующие разделы:

- титульный лист с указанием: названия вуза, кафедры, темы реферата, ФИО автора и ФИО преподавателя – куратора;
- введение, актуальность темы;
- основной раздел;
- заключение (анализ результатов литературного поиска); выводы;
- библиографическое описание, в том числе и интернет-источников, оформленное по ГОСТ 7.1 – 2003; 7.80 – 2000;
- список литературных источников должен иметь не менее 10 библиографических названий, включая сетевые ресурсы.

Текстовая часть реферата оформляется на листе следующего формата:

- отступ сверху – 2 см; отступ слева – 3 см; отступ справа – 1,5 см; отступ снизу – 2 см;
- шрифт текста: Times New Roman, высота шрифта – 14, межстрочный интервал – 1,5, выступ первой строки (в основном тексте) – 1,25;

- нумерация страниц – снизу листа справа. На первой странице номер не ставится.

Реферат должен быть выполнен грамотно с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу, включая периодическую литературу за последние 5 лет).

#### Подготовка к промежуточной аттестации

К промежуточной аттестации необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к промежуточной аттестации по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры практики, иллюстрирующие теоретические положения.

В самом начале учебного курса необходимо познакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- рабочей программой дисциплине (модуля),
- перечнем знаний и умений, которыми должен владеть студент,
- тематическими планами лекций, семинарских занятий,
- учебными пособиями, а также электронными ресурсами,
- перечнем вопросов (заданий) к промежуточной аттестации.

После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и семинарских занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации.

Методические рекомендации (указания) для обучающихся по подготовке к занятиям семинарского типа, по организации самостоятельной работы, по курсовому проектированию разработаны и утверждены в установленном порядке и являются составной частью основной профессиональной образовательной программой высшего образования (приложением), в которую входит настоящая рабочая программа дисциплины (модуля).

#### **6. Особенности обучения по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ОВЗ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется ЧОУ ВО АУП с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях. В ЧОУ ВО АУП созданы специальные условия для получения высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с разделом III Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам

бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года № 301.

Учебные корпуса ЧОУ ВО АУП обеспечены беспрепятственным доступом обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в учебные и иные помещения, расположенные на 1-м этаже здания.

Возможность доступа к помещениям 2-го и последующего этажей обеспечена наличием специального мобильного подъемника, размещаемого у лестничных пролетов.

На первом этаже располагаются следующие помещения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

- аудитория для индивидуального обучения инвалидов любых категорий, оснащенная необходимым специальным оборудованием;
- специально оборудованный туалет для инвалидов;
- специально оборудованная комната для приема пищи.

Обеспечен доступ к библиотеке и помещению приемной комиссии.

При входе в здание находится таблица с наименованием института и режимом работы, выполненная шрифтом Брайля, а также тактильная мнемосхема с изображением пути следования до зоны оказания образовательных услуг.

Имеется возможность подъезда ко входу автомобильного транспорта. На прилегающей к зданию территории обозначены места для парковки автомобильного транспорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Для обеспечения условий обучения и нахождения на территории института лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, помещения института оснащены также следующим оборудованием:

- 1) оформление входной группой тактильными пластиковыми пиктограммами с защитным покрытием «Доступность для инвалидов всех категорий» (150x150мм); «Проход с собакой поводырём» (150x150мм); «Вход в помещение» (150x150мм); «Выход из помещения» (150x150мм);
- 2) обозначения пути движения к зоне предоставления образовательных услуг и иным необходимым помещениям посредством тактильных пластиковых пиктограмм с защитным покрытием «Направление движения, поворот» (150x150мм), а также посредством тактильной напольной плитки на протяжении всего пути следования (Пвх, 300x300мм, высота рифа 5мм, подосновы 2 мм (полосы));
- 3) обозначение необходимых помещений тактильными пластиковыми пиктограммами с защитным покрытием «Туалет для инвалидов» (150x150мм); «Буфет» (150x150мм);
- 4) обозначение кабинетов пластиковыми тактильными табличками с текстом, выполненным азбукой Брайля, «Библиотека» (Пвх 3мм, монохром, 70x270мм); «Приемная комиссия» (Пвх 3мм, монохром, 70x270мм);

- 5) оснащение входа в институт и специально оборудованных помещений для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов приемным устройством вызова Тифловывозов ПС-1099 с установкой в помещениях тактильных кнопок вызова БК-51 (дальность – 100м);
- 6) размещение на первом этаже здания светодиодного табло с бегущей строкой для дублирования справочной информации (240x1040мм, красное свечение);
- 7) размещение в кабинете индивидуального обучения инвалидов портативной индукционной звукоусиливающей системы VERT-1А;
- 8) оснащение кабинета индивидуального обучения инвалидов карманными увеличителями (увеличение 7х, материал пластик);
- 9) оснащение компьютера, предназначенного для работы инвалидов, тактильным набором для маркировки клавиатуры;
- 10) размещение специальных наклеек для маркировки дверных проемов (желтые круги, d=200мм);
- 11) установка светового маяка для обозначения входа на этаж;
- 12) установка тактильного стенда с информацией об институте, выполненной азбукой Брайля (470x610мм, настенное крепление);
- 13) установка в кабинете индивидуального обучения инвалидов специального программного обеспечения открытого доступа:
  - Microsoft Windows, Центр специальных возможностей, Экранная лупа, Экранный диктор, Экранная клавиатура;
  - экранная лупа OneLoupe;
  - речевой синтезатор «Голос».