


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы

 Л.А. Байкова  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

Направление подготовки: **37.03.01 Психология**

Направленность (профиль) подготовки: **Психология**

Форма обучения: **очная**

Сроки освоения ОПОП: **нормативный (4 года)**

Факультет (институт): **Институт психологии, педагогики и социальной  
работы**

Кафедра **общей психологии**

Рязань, 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Целью освоения дисциплины «Психология стресса»** является формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций на основе системы базовых знаний в области теории и практики психологии стресса, специальных знаний, умений и навыков в области психологических аспектов стрессовых ситуаций в соответствии с современными научными представлениями и практикой.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1. Дисциплина «Психология стресса»** является обязательной дисциплиной вариативной части профессионального цикла (Б1.В.ОД.7). Программа дисциплины ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к решению широкого спектра задач в различных стрессовых условиях, в ситуации дефицита времени, а также повышает уровень собственной психологической безопасности.

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины**

- Введение в профессию;
- Общая психология (части 1,2,3,4);
- Зоопсихологи и сравнительная психология;
- Социальная психология;
- Этнопсихология;
- Психология развития и возрастная психология;
- Экспериментальная психология;
- Общепсихологический практикум (модули 1,2,3)

**2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:**

- Психодиагностика;
- Дифференциальная психология;
- Практикум по психодиагностике;
- Психологическая безопасность образовательной среды;
- Психология девиантного поведения.

## 2.4. Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
<b>Общекультурные компетенции:</b>					
1	ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	Понимает основные теоретико-методологические и этические принципы профессиональной деятельности психолога и методы эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности и психического состояния	Планировать и осуществлять свою профессиональную деятельность и адекватно оценивать собственное психическое состояние	Навыками планирования, анализа, рефлексии и самооценки и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния
2	ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Понимает основные теоретико-методологические, методические и этические принципы конструирования и проведения профессионального взаимодействия с другими людьми в условиях стрессовых ситуаций	Способен использовать психологические техники и приемы первой помощи, методы защиты в условиях стрессовых ситуаций	Владеет навыками саморегуляции, психологическими техниками и приемами первой помощи в условиях стрессовых ситуаций
<b>Профессиональные компетенции:</b>					
3	ПК-4	способностью к выявлению специфики психического	Перечисляет способы профессиональных	Оценивает выбранные способы и результаты	Владеет навыками профессионального мышления,

	функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	действий в рамках психологической диагностики с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	своих профессиональных действий	необходимыми для адекватного проведения психодиагностических процедур с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
--	---	---	---------------------------------	---

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА					
Целью освоения дисциплины «Психология стресса» является формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций на основе системы базовых знаний в области теории и практики психологии стресса, специальных знаний, умений и навыков в области психологических аспектов стрессовых ситуаций в соответствии с современными научными представлениями и практикой.					
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции:					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Формы оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	<u>Знать:</u> Понимает основные теоретико-методологические и этические принципы профессиональной деятельности психолога и методы эмоциональной и когнитивной	- Лекции и практические занятия; - Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы. - Разбор	-Опрос -Конспект. -Реферат с презентацией. -Отчет о диагностической работе. -Коллоквиум. -Тестирование.	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Способен перечислить, описать и систематизировать основные теоретико-методологические и этические принципы профессиональной деятельности психолога

		<p>регуляции собственной деятельности и психического состояния</p> <p><u>Уметь:</u> Планировать и осуществлять свою профессиональную деятельность и адекватно оценивать собственное психическое состояние</p> <p><u>Владеть:</u> Навыками планирования, анализа, рефлексии и самооценки и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния</p>	<p>практических ситуаций («case studies»).</p>	<p>-Зачет.</p>	<p>и методы эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности и психического состояния</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Способен обсудить, сравнить и оценить профессиональные задачи и принципы профессиональной этики. Способен соблюдать в своей деятельности теоретико-методологические и профессионально-этические нормы, принятые в международной практике. Владеть навыками планирования, анализа, рефлексии и самооценки и применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния</p>
ОК-9	<p>способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях</p>	<p><u>Знать:</u> Понимает основные теоретико-методологические,</p>	<p>- Лекции и практические занятия; - Изучение и</p>	<p>-Опрос -Конспект. -Реферат с презентацией.</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> Способен перечислить, описать и систематизировать</p>

	чрезвычайных ситуаций	<p>методические и этические принципы конструирования и проведения профессионального взаимодействия с другими людьми в условиях стрессовых ситуаций</p> <p><u>Уметь:</u> Способен использовать психологические техники и приемы первой помощи, методы защиты в условиях стрессовых ситуаций</p> <p><u>Владеть:</u> Владеет навыками саморегуляции, психологическими техниками и приемами первой помощи в условиях стрессовых ситуаций</p>	<p>конспектирование основной и дополнительной литературы.</p> <p>- Разбор практических ситуаций («case studies»).</p>	<p>-Отчет о диагностической работе.</p> <p>-Коллоквиум.</p> <p>-Тестирование.</p> <p>-Зачет.</p>	<p>основные теоретико-методологические, методические и этические принципы конструирования и проведения профессионального взаимодействия с другими людьми в условиях стрессовых ситуаций</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> способен объяснить, безоценочности; демонстрирует навыки саморегуляции в процессе профессионального взаимодействия в в условиях стрессовых ситуаций</p>
<b>Профессиональные компетенции:</b>					
ПК-4	Способен и готов к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и	<p><u>Знать:</u> Перечисляет способы профессиональных действий в рамках психологической диагностики с учётом особенностей возрастных этапов,</p>	<p>- Лекции и практические занятия;</p> <p>- Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.</p>	<p>-Опрос</p> <p>-Конспект.</p> <p>-Реферат с презентацией.</p> <p>-Отчет о диагностической работе.</p> <p>-Коллоквиум.</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> Знать структуру и модели построения психодиагностического взаимодействия с учётом специфики психического функционирования человека</p>

	<p>факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам</p>	<p>кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам  <u>Уметь:</u>  Оценивает выбранные способы и результаты своих профессиональных действий  <u>Владеть:</u>  Владеет навыками профессионального мышления, необходимыми для адекватного проведения психодиагностических процедур с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам</p>	<p>- Разбор практических ситуаций («case studies»).</p>	<p>-Тестирование.  -Зачет.</p>	<p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b>  Способен обсудить, сравнить и оценить, специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам</p>
--	---	---	---	------------------------------------	---

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**  
**1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			6
1		2	3
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>		36	36
В том числе:		-	-
Лекции (Л)		14	14
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		16	16
Лабораторные работы (ЛР)		-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		42	42
В том числе			
<b>СРС в семестре:</b>			
Курсовая работа	КП	-	-
	КР		
Другие виды СРС:			
Подготовка к опросу		7	7
Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы		7	7
Подготовка рефератов с презентациями		7	7
Выполнение диагностической работы		7	7
Подготовка к коллоквиуму		5	5
Подготовка к тестированию		5	5
Подготовка к зачету		4	4
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З),	3	3
	экзамен (Э)	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	72	72
	<b>зач. ед.</b>	2	2



## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
6	1	<b>Стресс как биологическая и психологическая категория</b>	<p>Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Биохимические и физиологические проявления стресса. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору.</p> <p>Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.</p>
	2	<b>Оценка уровня стресса</b>	<p>Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические и эмоциональные.</p> <p>Объективные методы оценки уровня стресса: показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе.</p> <p>Субъективные методы оценки уровня стресса: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).</p> <p>Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека.</p>
	3	<b>Динамика стрессовых состояний</b>	<p>Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса.</p> <p>Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу).</p> <p>Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы.</p> <p>Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.</p>
	4	<b>Причины возникновения психологического стресса</b>	<p>Субъективные причины возникновения психологического стресса: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов.</p>

		<p>Объективные причины возникновения психологического стресса: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства.</p> <p>Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.</p>
5	<b>Психология горя</b>	<p>Понятие горя, формы, симптомы. Фазы горя: шок и оцепенение; страдание и дезорганизация; остаточные толчки и реорганизация; завершение. Патологическое горе. Болезненные реакции горя: отсрочка реакции и искаженные реакции. Этапы психологической помощи.</p>
6	<b>Особенность профессиональных стрессов</b>	<p>Общие закономерности профессиональных стрессов. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности.</p> <p>Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс.</p>
7	<b>Управление стрессом</b>	<p>Методы оптимизации уровня стресса. Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса.</p> <p>Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.</p> <p>Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса; религия как способ борьбы со стрессами.</p> <p>Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.</p> <p>Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.</p> <p>Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения. Фрустрации как источник стрессов. Обучение навыкам эффективного целеполагания. Постоянный цейтнот как источник стресса. Освоение приемов тайм-менеджмента.</p>

## 2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	всего	
6	1	Стресс как биологическая и психологическая категория	2	-	2	6	10	2 неделя Опрос Конспект. Реферат с презентацией. Отчет о диагностической работе.
	2	Оценка уровня стресса	2	-	2	6	10	4 неделя Опрос Конспект. Отчет о диагностической работе.
	3	Динамика стрессовых состояний	2	-	2	4	8	6 неделя Опрос Конспект. Отчет о диагностической работе.
	4	Причины возникновения психологического стресса	2	-	2	4	8	8 неделя Опрос Конспект. Отчет о диагностической работе.
	5	Психология горя	2	-	2	6	10	10 неделя Опрос Конспект. Отчет о диагностической работе.
	6	Особенность профессиональных стрессов	2	-	2	6	10	12 неделя Опрос Конспект. Отчет о диагностической работе.
	7.	Управление стрессом	2	-	4	10	16	14 неделя Опрос Конспект. Реферат с

							презентацией. Отчет о диагностической работе. Коллоквиум. <i>15 неделя</i> Тестирование. Зачет.
		<b>ИТОГО за семестр</b>	14	-	16	42	72
		<b>ИТОГО</b>	14	-	16	42	72
							Зачет

### 2.3. Лабораторный практикум

Не предусмотрен учебным планом

### 2.4. Примерная тематика курсовых работ

Не предусмотрены учебным планом

## 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

### 3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
6	1	Стресс как биологическая и психологическая категория	Подготовка к опросу	1
			Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	1
			Подготовка рефератов с презентациями	1
			Выполнение диагностической работы	1
			Подготовка к коллоквиуму	1
			Подготовка к тестированию	1
	2	Оценка уровня стресса	Подготовка к опросу	1
			Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	1
			Выполнение диагностической работы	2

		Подготовка к коллоквиуму	1
		Подготовка к тестированию	1
3	Динамика стрессовых состояний	Подготовка к опросу	1
		Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	1
		Выполнение диагностической работы	2
4	Причины возникновения психологического стресса	Подготовка к опросу	1
		Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	1
		Выполнение диагностической работы	2
5	Психология горя	Подготовка к опросу	1
		Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	1
		Выполнение диагностической работы	2
		Подготовка к коллоквиуму	1
		Подготовка к тестированию	1
6	Особенность профессиональных стрессов	Подготовка к опросу	1
		Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	1
		Выполнение диагностической работы	2
		Подготовка к коллоквиуму	1
		Подготовка к тестированию	1
7	Управление стрессом	Подготовка к опросу	1
		Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	1
		Подготовка рефератов с презентациями	1
		Выполнение диагностической работы	1
		Подготовка к коллоквиуму	1
		Подготовка к тестированию	1
		Подготовка к зачету	4
<b>ИТОГО в семестре:</b>			42
<b>ИТОГО</b>			42

**3.2. График работы студента**  
Семестр № 6

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели															
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Опрос	Опр.			+		+		+		+		+		+		+	
Конспект	Кон.			+		+		+		+		+		+		+	
Реферат с презентацией	Реф.			+												+	
Отчет о диагностической работе	ОДР			+		+		+		+		+		+		+	
Коллоквиум	Кол.															+	
Тестирование	Тест																+
Зачет	З																+

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

#### *Темы рефератов*

1. Представление о кризисе в теории психологических систем.
2. Копинг-стратегии в ситуации кризиса.
3. Понятие «переживание» в общей психологии.
4. Эмоциональная окрашенность кризисного переживания.
5. Формы трансформации личности в кризисной ситуации.
6. Развитие представлений о психологической травме в работах  
3. Фрейда.
  7. Психологические модели механизмов психологической травмы.
  8. Особенности психологической травмы у детей.
  9. Социальные последствия чрезвычайных, катастрофических событий.
  10. Факторы, оказывающие влияние на последствия психологической травмы.
  11. Профессиональное выгорание психологов, оказывающих кризисную помощь.
  12. Супервизия как поддержка здоровья и профессионального роста психолога-консультанта.
  13. Особенности психологической помощи семьям с наркозависимостью.
  14. Особенности функционирования семей с хроническими больными: пути помощи.
  15. Особенности переживания утраты в детском возрасте.
  16. Психологические последствия ранней утраты.
  17. Особенности переживания родителями утраты ребенка.
  18. Механизмы психологической защиты в ситуации утраты близкого.
  19. Домашнее насилие: механизмы и феноменология.
  20. Виктимное поведение подростков.
  21. Особенности переживания жертв в ситуации террористического акта.
  22. Психологические последствия терроризма.
  23. Психологическая помощь жертвам терроризма.
  24. Психологическая помощь жертвам сексуального насилия.
  25. Война как источник насилия.
  26. Школьное насилие: механизмы и феноменология.
  27. Факторы риска применения насилия по отношению к детям, обусловленные личностью родителя.
  28. Психологические особенности детей в алкогольных семьях.
  29. Превентивные программы по профилактике сексуального насилия над детьми.

30. Мотивы суицидального поведения у подростков.
31. Феноменология расширенного суицида: исторический экскурс и наше время.
32. Суицидальный риск в пожилом возрасте.
33. Факторы суицидальной опасности у лиц среднего возраста.
34. Тоталитарные секты современной России: обзор и характеристика.
35. Сектантство в России: исторический обзор.
36. Психологическая помощь родственникам членов сект.
37. Психотерапевтические технологии восстановления личной свободы у бывших членов сект.
38. Личность сектанта, основные характеристики.
39. Признаки измененных состояний сознания, культивируемых в сектах.

*Рекомендации по выполнению контрольной работы/реферата.*

Реферат – краткое изложение научной и специальной литературы по определенной проблеме или анализ источников (например, нормативного права). Их цель – научить студента пользоваться литературой, статистическими данными, критически осмысливать теорию и практику рассматриваемых проблем, привить умение четко и логично излагать материал в письменном виде. Реферат является самостоятельной разработкой какой-либо теоретической проблемы. Реферат обязательно должен иметь характер научного исследования и фактически может стать итогом самостоятельной работы студента, направленной на самообразование и более глубокое изучение учебной дисциплины.

Общие требования, предъявляемые к реферату

- реферат должен представлять собой самостоятельную разработку актуальной проблемы по изучаемой дисциплине
- основой реферата должны служить современные научные публикации, нормативные материалы по соответствующей проблеме
- источниковая база исследования формируется на основе монографий, научных статей, справочно-информационного материала
- план и материалы реферата должны раскрывать актуальность выбранной темы
- содержание раскрываемых вопросов должно сопровождаться ссылками на источники, использованные автором, и в конце работы прилагается список этих источников

Основные этапы подготовки реферата

- выбор темы
- консультации научного руководителя
- подготовка плана реферата
- работа с источниками, сбор материала
- написание текста реферата



- оформление рукописи и предоставление ее научному руководителю
- защита реферата.

**Требования к оформлению:** объём реферата должен составлять 20-25 страниц печатного или рукописного текста, формат А4, при 14 шрифте и 1,5 межстрочном интервале, страницы пронумерованы. Поля страницы: левое 3 см, верхнее и нижнее по 2 см, правое 1,5 см.

**Реферат примерно должен иметь следующую структуру:**

1. **Введение** излагается на 2-3 страницах. Содержит обоснование проблематики и **актуальности** выбранной темы, определение **цели и задач** работы, небольшой обзор литературы, оценка степени изученности проблемы.

2. **Основная часть** имеет 2-3 главы, примерно равных по объёму. В них раскрывается поставленная проблема, при соблюдении логики в переходе от одного вопроса к другому и чёткости завершающих их выводов. При использовании документов, цифр или фактов нужно обязательно давать ссылку на источник данной информации. При оформлении реферата применяют таблицы и графики, которые должны сопровождаться анализом. Большие таблицы помещаются в приложения.

3. **Заключение** занимает 1-2 страницы и содержит основные обобщённые выводы по всему реферату.

Список литературы составляется в алфавитном порядке и должен включать не менее 5-6 наименований.

На последнем этапе проходит защита реферата, в ходе которой студент знакомит слушателей с выбранной им проблемой, её актуальностью, даёт оценку степени изученности, кратко излагает содержание реферата (или главы) и основные выводы по теме. После чего слушатели могут задать защищающемуся вопросы по теме реферата и должны получить на них ответы. В итоге обсуждения студенту выставляется оценка за проделанную работу. Лучшие рефераты могут быть рекомендованы для студенческих научных конференций.

**Критерии оценки:** степень раскрытия поставленной проблемы; логика и стиль изложения; самостоятельность в подходах и выводах; количество используемых источников; оформление реферата и научного аппарата.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (см. Фонд оценочных средств)**

##### **4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине**

Рейтинговая система не используется

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор(ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семест	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/433788">https://www.biblio-online.ru/bcode/433788</a> (дата обращения: 24.06.2020)	1-7	6	ЭБС	-

### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семест	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-03082-2. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/18FECDBD-EFA2-4ED7-8978-D91241B27E0B">www.biblio-online.ru/book/18FECDBD-EFA2-4ED7-8978-D91241B27E0B</a> . . (Дата обращения: 24.06.2020)	1-7	6	ЭБС	-
2	Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учебное пособие / Н. Г. Осухова. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Академия, 2012. — 320 с. — Есть и др. изд.	1-7	6	10	-
3	Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. — Спб.: Питер, 2006. — 256 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»). — Есть и др. изд.	1-7	6	10	-
4	Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт,	1-7	6	ЭБС	-

	2017. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00374-1. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E">www.biblio-online.ru/book/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E</a> . (Дата обращения: 24.06.2020)				
5	Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 238 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. Режим доступа <a href="https://biblio-online.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni-411353">https://biblio-online.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni-411353</a> (Дата обращения: 24.06.2020)	1-7	6	ЭБС	-

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. East View [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 30.08.2020).
2. Moodle [Электронный ресурс] : среда дистанционного обучения / Ряз. гос. ун-т. – Рязань, [Б.г.]. – Доступ после регистрации из сети РГУ имени С. А. Есенина из любой точки, имеющей доступ к Интернету. – Режим доступа: <http://e-learn.rsu.edu.ru> (дата обращения: 30.08.2020).
3. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 30.08.2020).
4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 30.08.2020).
5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 30.08.2020).
6. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. – Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 - . – Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. – Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 30.08.2020).
7. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 30.08.2020).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

1. Портал психологических изданий [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

2. Психологический навигатор [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psynavigator.ru/>, свободный (дата обращения: 30.08.2020).

3. Психология на русском языке [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru/> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

4. Журнал «Вопросы психологии» [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

5. Московский психологический журнал [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://magazine.mospsy.ru/> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

6. Сибирский психологический журнал [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://journals.tsu.ru/psychology/> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

7. А. Я. Психология: описания психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://azps.ru> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

8. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psyedu.ru> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

9. Книги и статьи по психологии [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://litpsy.ru> , свободный (дата обращения: 30.08.2020).

#### **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный, др. оборудование или компьютерный класс.

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных

классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** отсутствуют.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

(Заполняется только для стандарта ФГОС ВПО)

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

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Организация деятельности студента</b>
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить 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. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Практические занятия (семинары)	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.), подготовка рефератов, презентаций. Проведение диагностической работы. Работа над опорно-логическими схемами. Подготовка к коллоквиуму и тестированию.
Тестирование	Для прохождения тестирования студентам предлагаются вопросы с вариантами ответов (закрытые) и/или открытые вопросы. Тестирование является текущей формой проверки знаний. При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо: а) готовясь к тестированию, проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы; б) четко выяснить все условия тестирования заранее.
Реферат	Реферат – письменный доклад по определенной теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты пишутся обычно стандартным языком, с использованием типологизированных речевых оборотов вроде: «важное значение имеет», «уделяется особое внимание», «поднимается вопрос», «делаем следующие выводы», «исследуемая проблема», «освещаемый вопрос» и т.п. К языковым и стилистическим особенностям рефератов относятся слова и обороты речи, носящие обобщающий характер, словесные клише. У рефератов особая логичность подачи материала и изъяснения мысли, определенная объективность изложения материала. Реферат не копирует дословно содержание первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате систематизации и обобщения

	<p>материала первоисточника, его аналитико-синтетической переработки. Будучи вторичным текстом, реферат составляется в соответствии со всеми требованиями, предъявляемыми к связанному высказыванию: так ему присущи следующие категории: оптимальное соотношение и завершенность (смысловая и жанрово-композиционная). Для реферата отбирается информация, объективно-ценная для всех читающих, а не только для одного автора. Автор реферата не может пользоваться только ему понятными значками, пометами, сокращениями. Работа, проводимая автором для подготовки реферата должна обязательно включать самостоятельное мини-исследование, осуществляемое студентом на материале или художественных текстов по литературе, или архивных первоисточников по истории и т.п. Организация и описание исследования представляет собой очень сложный вид интеллектуальной деятельности, требующий культуры научного мышления, знания методики проведения исследования, навыков оформления научного труда и т.д. Мини-исследование раскрывается в реферате после глубокого, полного обзора научной литературы по проблеме исследования. Структура реферата 1. Титульный лист 2. Оглавление 3. Введение 4. Основная часть 5. Заключение 6. Список использованной литературы 7. Приложения. Работа выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; левое – 3; правое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные (шрифт 12), их нумерация должна быть сквозной по всему тексту реферата. Нумерация страниц должна быть сквозной (номер не ставится на титульном листе, но в общем количестве страниц учитывается). Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы, их нумерация должна быть сквозной по всему реферату. Они все должны иметь название и в самом тексте реферата на них должна быть ссылка. Общее количество страниц в реферате, без учета приложений, не должно превышать 15 страниц. В приложения помещают вспомогательные или дополнительные материалы, которые загромождают текст основной части работы (таблицы, рисунки, карты, графики, неопубликованные документы, переписка и т.д.). Каждое приложение должно начинаться с новой страницы с указанием в правом верхнем углу слова «Приложение», иметь номер и тематический заголовок.</p>
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

1. Использование слайд-презентаций при проведении лекционных и практических занятий.
2. Использование дистанционных технологий обучения (система Moodle).
3. Проверка заданий и рефератов посредством электронной почты.

4. Применение средств мультимедиа в образовательном процессе (просмотр видеоматериалов).

## 10. Требования к программному обеспечению учебного процесса

### Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение Libre Office	Свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	Свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	Свободно распространяемое ПО
PDF ридер Foxit Reader	Свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

При реализации дисциплины с частичным применением дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); набор веб-сервисов MS office365 (бесплатное ПО для учебных заведений <https://www.microsoft.com/ru-ru/education/products/office>); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

## 11. Иные сведения

**1 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

*Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости*

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или её части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1.	<b>Стресс как биологическая и психологическая категория</b>	ОК-7 31 У1 В1	зачет
2.	<b>Оценка уровня стресса</b>	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1	зачет
3.	<b>Динамика стрессовых состояний</b>	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1	зачет
4.	<b>Причины возникновения психологического стресса</b>	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1	зачет
5	<b>Психология горя</b>	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1	зачет
6	<b>Особенность профессиональных стрессов</b>	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1	зачет
7	<b>Управление стрессом</b>	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1	зачет

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

<b>Индекс компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Элементы компетенции</b>	<b>Индекс элемента</b>
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	<b>знать</b>	ОК – 7 31
		Понимает основные теоретико-методологические и этические принципы профессиональной деятельности психолога и методы эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности и	



		психического состояния	
		<b>уметь</b>	
		Планировать и осуществлять свою профессиональную деятельность и адекватно оценивать собственное психическое состояние	ОК – 7 У1
		<b>владеть</b>	
		Навыками планирования, анализа, рефлексии и самооценки и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния	ОК – 7 В1
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<b>знать</b>	
		Понимает основные теоретико-методологические, методические и этические принципы конструирования и проведения профессионального взаимодействия с другими людьми в условиях стрессовых ситуаций	ОК-9 З1
		<b>уметь</b>	
		Способен использовать психологические техники и приемы первой помощи, методы защиты в условиях стрессовых ситуаций	ОК-9 У1
		<b>владеть</b>	
		Владеет навыками саморегуляции, психологическими техниками и приемами первой помощи в условиях стрессовых ситуаций	ОК-9 В1
ПК-4	способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	<b>знать</b>	
		Перечисляет способы профессиональных действий в рамках психологической диагностики с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	ПК-4 З1
		<b>уметь</b>	
		Оценивает выбранные способы и результаты своих профессиональных действий	ПК-4 У1
		<b>владеть</b>	
		Владеет навыками профессионального мышления, необходимыми для адекватного проведения психодиагностических процедур с учетом особенностей возрастных	ПК-4 В1

		этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	
--	--	--	--

## ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Зачет)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Проанализируйте методологию психологического подхода к стрессу. Сравните теории стресса.	ОК-7 31 У1 В1
2.	Сопоставьте методы исследования стрессового состояния.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
3.	Сравните методы исследования подверженности стрессу.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
4.	Проанализируйте различные научные подходы к стрессу.	ОК-7 31 У1 В1
5.	Обоснуйте определение «ситуации» в научной литературе.	ОК-7 31 У1 В1
6.	Рассмотрите соотношение объективного и субъективного в ситуации.	ОК-7 31 У1 В1
7.	Опишите объективный аспект трудной жизненной ситуации.	ОК-7 31 У1 В1
8.	Опишите субъективный аспект трудной жизненной ситуации.	ОК-7 31 У1 В1
9.	Проанализируйте исследования трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии (в работах Ф.Василюка).	ОК-7 31 У1 В1
10.	Опишите структуроустressовой ситуации.	ОК-7 31 У1 В1
11.	Проанализируйте характеристики стрессора.	ОК-7 31 У1 В1
12.	Обоснуйте связь стрессового состояния с индивидуальными особенностями человека.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
13.	Проанализируйте объективные причины возникновения психологического стресса.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
14.	Рассмотрите каузальную классификацию стрессоров	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
15.	Проанализируйте характеристики стрессового состояния: эустресс и дистресс.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
16.	Проанализируйте характеристики состояния фрустрации.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
17.	Проанализируйте характеристики аффективного состояния.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
18.	Проанализируйте характеристики состояния тревоги.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1

19.	Проанализируйте характеристики состояния страсти.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
20.	Опишите депрессию и эмоциональное выгорание.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
21.	Рассмотрите характеристику состояния горя.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
22.	Соотнесите режимы функционирования психики и стресс.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
23.	Рассмотрите типологию критических переживаний и стресс.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
24.	Опишите стресс и кризисное переживание.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
25.	Опишите стресс и конфликтное переживание.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
26.	Опишите стресс и фрустрационное переживание.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
27.	Опишите стресс в модели психической организации.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
28.	Обоснуйте возможности целостного подхода к влиянию стресса на работу психики.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
29.	Проанализируйте субъектное и аномальное самоуправление личности.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
30.	Проанализируйте специфику стресса в современной жизни.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
31.	Соотнесите профессиональное развитие и профессиональное здоровье специалиста.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
32.	Сравните теоретические подходы к проблеме и оценка профессионального стресса.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
33.	Опишите общие закономерности профессиональных стрессов.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
34.	Приведите примеры профессиональных стрессов.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
35.	Опишите особенности стресса детей.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
36.	Опишите особенности женского стресса.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
37.	Опишите особенности мужского стресса.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
38.	Расскажите о профилактике стресса.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
39.	Соотнесите психотехнику и стресс.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
40.	Проанализируйте психокоррекционные подходы к стрессу (консультативный аспект).	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
41.	Проанализируйте психокоррекционные подходы к стрессу (тренинг).	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
42.	Проанализируйте общие подходы к нейтрализации стресса.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
43.	Проанализируйте способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1, ПК-4 31 У1 В1
44.	Проанализируйте тактики борьбы со стрессом	ОК-7 31 У1 В1, ОК-9 31 У1 В1,

	в зависимости от времени его наступления.	ПК-4 З1 У1 В1
45.	Рассмотрите устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.	ОК-7 З1 У1 В1, ОК-9 З1 У1 В1, ПК-4 З1 У1 В1
46.	Обоснуйте профилактику синдрома профессионального выгорания.	ОК-7 З1 У1 В1, ОК-9 З1 У1 В1, ПК-4 З1 У1 В1
47.	Проанализируйте методы работы с ПТСР.	ОК-7 З1 У1 В1, ОК-9 З1 У1 В1, ПК-4 З1 У1 В1
48.	Обоснуйте психологическую помощь при переживании горя.	ОК-7 З1 У1 В1, ОК-9 З1 У1 В1, ПК-4 З1 У1 В1
49.	Сравните стратегии и модели телефонного консультирования.	ОК-7 З1 У1 В1, ОК-9 З1 У1 В1, ПК-4 З1 У1 В1
50.	Сравните различные способы вмешательства по преодолению стресса на уровне организаций и более широких общностей.	ОК-7 З1 У1 В1, ОК-9 З1 У1 В1, ПК-4 З1 У1 В1

## **ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ на зачете**

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено». В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Психология стресса» (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

**«Зачтено»** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;

- оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;

- оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**«Не зачтено»** - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»**

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова

«31» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

Направление подготовки  
**37.03.01 Психология**

Направленность (профиль)  
**Психология**

Квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Рязань, 2020

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология стресса» является формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций на основе системы базовых знаний в области теории и практики психологии стресса, специальных знаний, умений и навыков в области психологических аспектов стрессовых ситуаций в соответствии с современными научными представлениями и практикой.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к вариативной части Блока 1 (Б1.В.ОД.7). Программа дисциплины ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к решению широкого спектра задач в различных стрессовых условиях, в ситуации дефицита времени, а также повышает уровень собственной психологической безопасности.

Дисциплина изучается на 3 курсе (6 семестр).

3. **Трудоемкость дисциплины:** 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

4. **Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
Общекультурные компетенции:					
1	ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	Понимает основные теоретико-методологические и этические принципы профессиональной деятельности психолога и методы эмоциональной и когнитивной регуляции собственной деятельности и психического состояния	Планировать и осуществлять свою профессиональную деятельность и адекватно оценивать собственное психическое состояние	Навыками планирования, анализа, рефлексии и самооценки и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния
2	ОК-9	способностью использовать	Понимает основные	Способен использовать	Владеет навыками саморегуляции,

		приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	теоретико-методологические, методические и этические принципы конструирования и проведения профессионального взаимодействия с другими людьми в условиях стрессовых ситуаций	психологические техники и приемы первой помощи, методы защиты в условиях стрессовых ситуаций	психологическими техниками и приемами первой помощи в условиях стрессовых ситуаций
Профессиональные компетенции:					
3	ПК-4	способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	Перечисляет способы профессиональных действий в рамках психологической диагностики с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	Оценивает выбранные способы и результаты своих профессиональных действий	Владеет навыками профессионального мышления, необходимыми для адекватного проведения психодиагностических процедур с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

## 5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения Зачет (6 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.