

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,  
педагогики и социальной работы



Л.А. Байкова  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль): **психология образования**

Форма обучения: **заочная**

Сроки освоения ОПОП: **нормативный – 4 года 6 месяцев**

Институт: **психологии, педагогики и социальной работы**

Кафедра: **общей психологии**

Рязань, 2020 г.

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цели дисциплины:** «Психология стресса» - формирование у студентов в рамках общекультурных и общепрофессиональных компетенций системы базовых знаний в области теории и практики психологии стресса, формирование 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 дисциплиной по выбору, относится к вариативной части блока Б1 (Б1.В.ДВ.17.2). 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**

- Общая и экспериментальная психология;
- Психология развития;
- Психолого-педагогическая диагностика подростка (с практикумом).

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

- Психология семьи и семейного консультирования;
- Коррекционно-развивающая работа с дошкольниками и младшими школьниками;
- Психологическое сопровождение школьника;
- Психология детско-родительских отношений;
- Психологическая безопасность образовательной среды;
- Психологическая служба в системе образования;
- Психологическое сопровождение детей в трудной жизненной ситуации;
- Психологическая помощь в кризисных ситуациях.

## 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 общепрофессиональных (ОПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
Общекультурные компетенции:					
1	ОК-9	способностью использовать приемы оказания 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
Общепрофессиональные компетенции:					
2	ОПК-1	способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях	Знает объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях	Способен оценить объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях	Способен учитывать объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях
3	ОПК-12	Способностью использовать	Знает методы оптимизации	Способен проводить	Навыками планирования,

	здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды в образовательном пространстве	уровня стресса	комплекс мероприятий по профилактике стрессовых состояний	организации и проведения мероприятий по профилактике и коррекции стрессовых состояний
--	---	----------------	---	---

## 2.5 Карта компетенций дисциплины

КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ					
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА					
Цели дисциплины: «Психология стресса» формирование у студентов в рамках общепрофессиональных и профессиональных компетенций системы базовых знаний в области теории и практики психологии стресса, формирование 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-9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<p><u>Знать:</u> Понимает основные теоретико-методологические, методические и этические принципы конструирования и проведения профессионального взаимодействия с другими людьми в условиях стрессовых ситуаций</p> <p><u>Уметь:</u></p>	<p>- Лекции и практические занятия;</p> <p>- Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.</p> <p>- Разбор практических ситуаций («case studies»).</p>	<p>-Опрос</p> <p>-Конспект.</p> <p>-Реферат с презентацией</p> <p>-Отчет о диагностической работе.</p> <p>-Коллоквиум.</p> <p>-Тестирование.</p> <p>-Зачет</p>	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Способен перечислить, описать и систематизировать основные теоретико-методологические, методические и этические принципы конструирования и проведения профессионального взаимодействия с другими людьми в условиях стрессовых

		Способен использовать психологические техники и приемы первой помощи, методы защиты в условиях стрессовых ситуаций <u>Владеть:</u> Владеет навыками саморегуляции, психологическими техниками и приемами первой помощи в условиях стрессовых ситуаций			ситуаций <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Владеет навыками саморегуляции, психологическими техниками и приемами первой помощи в условиях стрессовых ситуаций
<b>Общепрофессиональные компетенции:</b>					
ОПК-1	способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях	<u>Знать:</u> Знает объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях <u>Уметь:</u> Способен оценить объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности	- Лекции и практические занятия; - Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы. - Разбор практических ситуаций («case studies»).	-Опрос -Конспект. -Реферат с презентацией -Отчет о диагностической работе. -Коллоквиум. -Тестирование. -Зачет	<b>ПОРОГОВЫЙ</b> Способен перечислить, описать и систематизировать основные объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях. <b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> способен объяснить общие и специфические закономерности,и

		<p>регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях</p> <p><u>Владеть:</u> Способен учитывать объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях</p>			<p>индивидуальные особенности, объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях</p>
ОПК-12	<p>Способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды в образовательном пространстве</p>	<p><u>Знать:</u> Знает методы оптимизации уровня стресса</p> <p><u>Уметь:</u> Способен проводить комплекс мероприятий по профилактике стрессовых состояний</p> <p><u>Владеть:</u> Навыками планирования, организации и проведения мероприятий по профилактике и коррекции стрессовых состояний</p>	<p>- Лекции и практические занятия;</p> <p>- Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.</p> <p>- Разбор практических ситуаций («case studies»).</p>	<p>-Опрос</p> <p>-Конспект.</p> <p>-Реферат с презентацией</p> <p>-Отчет о диагностической работе.</p> <p>-Коллоквиум.</p> <p>-Тестирование.</p> <p>-Зачет</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b></p> <p>-Понимает способы управления стрессом</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p> <p>Способен проводить комплекс мероприятий по профилактике и коррекции стрессовых состояний</p>

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	4 курс	5 курс
			Летняя сессия	Зимняя сессия
1		2	3	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>		<b>22</b>	4	18
В том числе:				
Лекции (Л)		<b>8</b>	4	4
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		<b>14</b>	-	14
Лабораторные работы (ЛР)		-	-	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>82</b>	68	14
В том числе				
<b>СРС в семестре:</b>				
Курсовая работа	КП	-	-	
	КР			
<b>Другие виды СРС:</b>				
Подготовка к опросу		<b>14</b>	12	2
Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы		<b>16</b>	14	2
Выполнение индивидуальных домашних заданий				
Подготовка реферата с презентацией		<b>2</b>	2	
Выполнение диагностической работы		<b>24</b>	20	4
Подготовка к коллоквиуму		<b>12</b>	8	4
Подготовка к тестированию		<b>14</b>	12	2
<b>СРС в период сессии</b>		<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З),	3	-	3
	экзамен (Э)	-	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	108	72	36
	<b>зач. ед.</b>	3	2	1

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий (MOODLE, Zoom).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ курса	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
4,5	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;</p>

		<p>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 (раздел разработан с учетом особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей)</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 приемам тайм-менеджмента.</p>

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

№ курса	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	всего	
4,5	1	Стресс как биологическая и психологическая категория	1		2	12	15	Опрос Конспект. Реферат с презентацией Отчет о диагностической работе. Коллоквиум. Тестирование
	2	Оценка уровня стресса	1		2	10	13	Опрос Конспект. Отчет о диагностической работе. Тестирование.
	3	Динамика стрессовых состояний	1		2	10	13	Опрос Конспект. Отчет о диагностической работе. Тестирование
	4	Причины возникновения психологического стресса	1		2	12	15	Опрос Конспект. Отчет о диагностической работе. Коллоквиум. Тестирование
	5	Психология горя	1		2	12	15	Опрос Конспект. Отчет о диагностической работе. Коллоквиум. Тестирование
	6	Особенность профессиональных стрессов	1		2	12	15	Опрос Конспект. Отчет о диагностической работе. Коллоквиум. Тестирование
	7.	Управление	2		2	14	18	Опрос

	стрессом (раздел разработан с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей)						Конспект. Отчет о диагностической работе. Коллоквиум. Тестирование
		8		14	82	104	
						4	зачет
	<b>ИТОГО</b>					108	

### 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

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

		Подготовка к тестированию	2
		Выполнение диагностической работы	4
4	Причины возникновения психологического стресса	Подготовка к опросу	2
		Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	2
		Подготовка к коллоквиуму	2
		Подготовка к тестированию	2
		Выполнение диагностической работы	4
5	Психология горя	Подготовка к опросу	2
		Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	4
		Выполнение диагностической работы	2
		Подготовка к коллоквиуму	2
		Подготовка к тестированию	2
6	Особенность профессиональных стрессов	Подготовка к опросу	2
		Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	2
		Выполнение диагностической работы	4
		Подготовка к коллоквиуму	2
		Подготовка к тестированию	2
7	Управление стрессом (раздел разработан с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей)	Подготовка к опросу	2
		Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы	2
		Выполнение диагностической работы	4
		Подготовка к коллоквиуму	4
		Подготовка к тестированию	2
<b>ИТОГО</b>			<b>82</b>

### **3.2. График работы студента**

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

#### **Контрольные работы/рефераты: примерные темы**

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 З. 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. Сektантство 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 защищаемому 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	Курс	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 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: 15.06. 2020)	1-7	4	ЭБС	-

### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Курс	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 303 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9094-2– Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> (дата обращения 15.06.2020).	1-7	4	ЭБС	
2	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="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> (дата обращения 15.06.2020).	1-7	4	ЭБС	
3	Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 283 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). – Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> (дата обращения	1-7	4	ЭБС	

	15.06.2020).				
4	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). — Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> (дата обращения 15.06.2020).	7	4	ЭБС	
5	Мищенко, Л. В. Психическая травма : практ. пособие / Л. В. Мищенко. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 156 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06650-0. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/B76787F6-8F49-4D65-9B4B-21AAD812A9D8">www.biblio-online.ru/book/B76787F6-8F49-4D65-9B4B-21AAD812A9D8</a> . (дата обращения 15.06.2020).	7	4	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: 15.06.2020).

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-learn2.rsu.edu.ru/moodle2/login/index.php> (дата обращения: 15.06.2020).

3. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.06.2020).

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: 15.06.2020).

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: 15.06.2020).

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: 15.06.2020).

7. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 15.06.2020).

#### **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: 15.06.2020).

2. Психология на русском языке [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru/> , свободный (дата обращения: 15.06.2020).

3. Журнал «Вопросы психологии» [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/> , свободный (дата обращения: 15.06.2020).

4. Портал академическая психология-практике [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://portal-psychology.ru/> , свободный (дата обращения: 15.06.2020).

5. Московский психологический журнал [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://magazine.mospsy.ru/> , свободный (дата обращения: 15.06.2020).

6. Сибирский психологический журнал [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://journals.tsu.ru/psychology/> , свободный (дата обращения: 15.06.2020).

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: 15.06.2020).

8. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psyedu.ru> , свободный (дата обращения: 15.06.2020).

9. Книги и статьи по психологии [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://litpsy.ru> , свободный (дата обращения: 15.06.2020).

10. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа: <http://window.edu.ru> , свободный (дата обращения: 15.06.2020).

### **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. Два компьютерных класса.

**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:** отсутствует.

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ для ФГОС ВПО

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
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

	<p>содержание первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате систематизации и обобщения 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 приложении 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)**

### **Стандартный набор ПО (в компьютерных классах):**

<b>Название ПО</b>	<b>№ лицензии</b>
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

### **Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):**

<b>Название ПО</b>	<b>№ лицензии</b>
Операционная система Windows	Windows 8
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 применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020 г.); 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.	Стресс как биологическая и психологическая категория	ОК-9 З1	зачет
2.	Оценка уровня стресса	ОК-9 З1 У1 В1, ОПК-1 З1 У1 В1, ОПК-12 З1 У1 В1	зачет
3.	Динамика стрессовых состояний	ОК-9 З1 У1 В1, ОПК-1 З1 У1 В1, ОПК-12 З1 У1 В1	зачет
4.	Причины возникновения психологического стресса	ОК-9 З1 У1 В1, ОПК-1 З1 У1 В1, ОПК-12 З1 У1 В1	зачет
5	Психология горя	ОК-9 З1 У1 В1, ОПК-1 З1 У1 В1, ОПК-12 З1 У1 В1	зачет
6	Особенность профессиональных стрессов	ОК-9 З1 У1 В1, ОПК-1 З1 У1 В1, ОПК-12 З1 У1 В1	зачет
7	Управление стрессом	ОК-9 З1 У1 В1, ОПК-1 З1 У1 В1, ОПК-12 З1 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-9	способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных	<b>знать</b>	ОК-9 З1
		Понимает основные теоретико-методологические, методические и этические принципы конструирования и проведения профессионального взаимодействия с другими людьми в условиях стрессовых ситуаций	

	ситуаций	<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
ОПК-1	способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях	<b>знать</b>	
		Знает объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях	ОК-9 З1
		<b>уметь</b>	
		Способен оценить объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях	ОК-9 У1
		<b>владеть</b>	
		Способен учитывать объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях	ОК-9 В1
ОПК-12	Способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды в образовательном пространстве	<b>знать</b>	
		Знает методы оптимизации уровня стресса	ОПК-12З1
		<b>уметь</b>	
		Способен проводить комплекс мероприятий по профилактике стрессовых состояний	ОПК-12У1
		<b>владеть</b>	
		Навыками планирования, организации и проведения мероприятий по профилактике и коррекции стрессовых состояний	ОПК-12В1

## 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-9 31
2.	Сопоставьте методы исследования стрессового состояния.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
3.	Сравните методы исследования подверженности стрессу.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
4.	Проанализируйте различные научные подходы к стрессу.	ОК-9 31
5.	Обоснуйте определение «ситуации» в научной литературе.	ОК-9 31
6.	Рассмотрите соотношение объективного и субъективного в ситуации.	ОК-9 31
7.	Опишите объективный аспект трудной жизненной ситуации.	ОК-9 31
8.	Опишите субъективный аспект трудной жизненной ситуации.	ОК-9 31
9.	Проанализируйте исследования трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии (в работах Ф.Василюка).	ОК-9 31
10.	Опишите структуру стрессовой ситуации.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
11.	Проанализируйте характеристики стрессора.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
12.	Обоснуйте связь стрессового состояния с индивидуальными особенностями человека.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
13.	Проанализируйте объективные причины возникновения психологического стресса.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
14.	Рассмотрите каузальную классификацию стрессоров	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
15.	Проанализируйте характеристики стрессового состояния: эустресс и дистресс.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
16.	Проанализируйте характеристики состояния фрустрации.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
17.	Проанализируйте характеристики аффективного состояния.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
18.	Проанализируйте характеристики состояния тревоги.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
19.	Проанализируйте характеристики состояния страсти.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
20.	Опишите депрессию и эмоциональное выгорание.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
21.	Рассмотрите характеристику состояния горя.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
22.	Соотнесите режимы функционирования психики и стресс.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
23.	Рассмотрите типологию критических переживаний и стресс.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
24.	Опишите стресс и кризисное переживание.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1

25.	Опишите стресс и конфликтное переживание.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
26.	Опишите стресс и фрустрационное переживание.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
27.	Опишите стресс в модели психической организации.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
28.	Обоснуйте возможности целостного подхода к влиянию стресса на работу психики.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
29.	Проанализируйте субъектное и аномальное самоуправление личности.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
30.	Проанализируйте специфику стресса в современной жизни.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
31.	Соотнесите профессиональное развитие и профессиональное здоровье специалиста.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
32.	Сравните теоретические подходы к проблеме и оценка профессионального стресса.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
33.	Опишите общие закономерности профессиональных стрессов.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
34.	Приведите примеры профессиональных стрессов.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
35.	Опишите особенности стресса детей.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
36.	Опишите особенности женского стресса.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
37.	Опишите особенности мужского стресса.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
38.	Расскажите о профилактике стресса.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
39.	Соотнесите психотехнику и стресс.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
40.	Проанализируйте психокоррекционные подходы к стрессу (консультативный аспект).	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
41.	Проанализируйте психокоррекционные подходы к стрессу (тренинг).	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
42.	Проанализируйте общие подходы к нейтрализации стресса.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
43.	Проанализируйте способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
44.	Проанализируйте тактики борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
45.	Рассмотрите устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
46.	Обоснуйте профилактику синдрома профессионального выгорания.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
47.	Проанализируйте методы работы с ПТСР.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
48.	Обоснуйте психологическую помощь при переживании горя.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1
49.	Сравните стратегии и модели телефонного консультирования.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 У1 В1

50.	Сравните различные способы вмешательства по преодолению стресса на уровне организаций и более широких общностей.	ОК-9 31 У1 В1, ОПК-1 31 У1 В1, ОПК-12 31 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  
**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль)  
**Психология образования**

Квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**заочная**

Рязань 2020

**1. Цель освоения дисциплины «Психология стресса»** - формирование у студентов в рамках общекультурных и общепрофессиональных компетенций системы базовых знаний в области теории и практики психологии стресса, формирование 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 Б1.В.ДВ.17.2 «Психология стресса» является дисциплиной по выбору, относится к вариативной части блока Б1. 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 5 курсе (10 семестр).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

**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 учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
<b>Общекультурные компетенции:</b>					
1	ОК-9	способностью использовать приемы оказания 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>					
2	ОПК-1	способностью учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности	Знает объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса,	Способен оценить объективные и субъективные причины возникновения психологического	Способен учитывать объективные и субъективные причины возникновения

		психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях	особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях	стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях	психологического стресса, особенности регуляции поведения и деятельности человека в различных стрессовых ситуациях
3	ОПК-12	Способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды в образовательном пространстве	Знает методы оптимизации уровня стресса	Способен проводить комплекс мероприятий по профилактике стрессовых состояний	Навыками планирования, организации и проведения мероприятий по профилактике и коррекции стрессовых состояний

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

Зачет 5 курс (10 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.