

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: **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 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.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Психология стресса» является дисциплиной по выбору, относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 (Б.1.В.01.ДВ.03.01), модуль «Коррекционно-развивающая деятельность». Программа дисциплины ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к решению широкого спектра задач в различных стрессовых условиях, в ситуациях дефицита времени, а также повышает уровень собственной психологической безопасности.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины

- Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании;
- Психолого-педагогическая диагностика;
- Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности;
- Основы психологического консультирования в образовании;
- Технологии управления конфликтом в образовании;
- Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса;
- Методы коррекционно-развивающей работы психолога в образовании

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

- Психология девиантного поведения;
- Психологическое сопровождение детей в трудных жизненных ситуациях;
- Психологические проблемы детско-юношеского спорта;
- ГИА

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций по выбору (ПКВ):

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине. В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
Профессиональные компетенции по выбору					
1	ПКВ-8. Психолого-педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	ПКВ – 8.1. Оценивает параметры и проектирует психологически безопасную и комфортную образовательную среду, разрабатывает программы профилактики различных форм насилия в школе	-Описывает природу, динамику и причины возникновения стрессовых состояний. -Перечисляет основные методы и способы оценки и управления стрессом в рамках формирования психологически безопасной и комфортной образовательной среды	-Анализирует природу, динамику и причины возникновения стрессовых состояний. - Сравнивает основные методы и способы оценки и управления стрессом в рамках формирования психологически безопасной и комфортной образовательной среды.	-Определяет соотношение и значимость различных факторов стрессовых состояний и ситуаций. - Оценивает основные стратегии формирования психологически безопасной и комфортной образовательной среды в рамках превенции и интервенции стрессовых состояний и ситуаций.
		ПКВ- 8.2. Осваивает и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные), необходимые для адресной работы с различным	-Перечисляет основные методы оптимизации уровня стресса для адресной работы с различным контингентом учащихся.	- Анализирует основные методы оптимизации уровня стресса для адресной работы с различным контингентом учащихся я.	Навыками планирования адресной работы с различным контингентом учащихся; анализа, рефлексии, самооценки своей профессиональной деятельности в рамках

		<p>контингентом учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью</p>	<p>-Описывает тактику борьбы со стрессом, способы саморегуляции психологического состояния в зависимости от времени его наступления. -Перечисляет основные подходы и технологии нейтрализации стресса, необходимые для адресной работы с различным контингентом учащихся.</p>	<p>-Оценивает тактику борьбы со стрессом, способы саморегуляции психологического состояния в зависимости от времени его наступления. -Сравнивает основные подходы и технологии нейтрализации стресса, необходимые для адресной работы с различным контингентом учащихся.</p>	<p>превенции и интервенции стрессовых состояний и ситуаций с использованием различных психолого-педагогические технологий</p>
--	--	---	---	--	---

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	4 курс	
		Летняя сессия	
		часов	
1	2	3	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	16	16	
В том числе:			
Лекции (Л)	8	8	
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	8	8	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	
Иные виды занятий	-	-	
Самостоятельная работа студента (всего)	88	88	
Курсовая работа	КП	-	
	КР	-	
Вид промежуточной аттестации	зачет (З),	4 (3)	4 (3)
	экзамен (Э)	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	108	108
	зач. ед.	3	3

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

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ курса	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
4	1	Стресс как биологическая и психологическая категория	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. Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.
		Оценка уровня	Формы проявления стресса: поведенческие,

2	стресса	<p>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	Динамика стрессовых состояний	<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	Причины возникновения психологического стресса	<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	Психология горя	<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	Особенность профессиональных стрессов	<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	Управление стрессом (раздел разработан с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей)	<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>
---	--	---

2.2. Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом

2.4. Примерная тематика курсовых работ

Не предусмотрены учебным планом

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 88 часов. Видами СРС являются:

- подготовка к опросу;
- изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы;
- составление опорно-логических схем;
- подготовка рефератов;
- подготовка презентаций;
- выполнение диагностической работы;
- подготовка к коллоквиуму;
- подготовка к тестированию.

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 МОДУЛЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п/п	Автор(ы), наименование, место издания и издательство, год
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 : www.biblio-online.ru/book/27BDBC7D-E4AF-4A57-AD49-1D402701891E . (Дата обращения: 15.06. 2020)

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы), наименование, место издания и издательство, год
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: https://biblio-online.ru/ (дата обращения 15.06.2020).
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: https://biblio-online.ru/ (дата обращения 15.06.2020).
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: https://biblio-online.ru/ (дата обращения 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: https://biblio-online.ru/ (дата обращения 15.06.2020).
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 : www.biblio-online.ru/book/B76787F6-8F49-4D65-9B4B-21AAD812A9D8 . (дата обращения 15.06.2020).

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: 05.07.2020).

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: 05.07.2020).

3. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 05.07.2020).

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: 05.07.2020).

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 (дата обращения: 05.07.2020).

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: 05.07.2020).

7. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 05.07.2020).

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: 05.07.2020).

2. Психологический навигатор [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psynavigator.ru/>, свободный (дата обращения: 05.07.2020).

3. Психология на русском языке [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru/> , свободный (дата обращения: 05.07.2020).

4. Журнал «Вопросы психологии» [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/> , свободный (дата обращения: 05.07.2020).

5. Портал академическая психология-практике [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://portal-psychology.ru/> , свободный (дата обращения: 05.07.2020)
6. Московский психологический журнал [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://magazine.mospsy.ru/> , свободный (дата обращения: 05.07.2020).
7. Сибирский психологический журнал [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://journals.tsu.ru/psychology/> , свободный (дата обращения: 05.07.2020).
8. 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: 05.07.2020).
9. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://www.psyedu.ru> , свободный (дата обращения: 05.07.2020).
10. Книги и статьи по психологии [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: <http://litpsy.ru> , свободный (дата обращения: 05.07.2020).
11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа: <http://window.edu.ru> , свободный (дата обращения: 05.07.2020).

5.5. Периодические издания

1. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология [Текст] : научный журнал / учредители : Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, факультет психологии МГУ. – 1946 - . – Москва : Изд-во Московского университета, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 0201-7385, ISSN 0137-0936.
2. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия. Психология и педагогика [Текст] : научный журнал / [учредитель : Российский университет дружбы народов]. – 2003 - . – Москва, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 2313-1683.
3. Вестник Рязанского государственного университета имени С. А. Есенина [Текст] : научный журнал / [учредитель : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина»]. – 1993 - . – Рязань, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 2413- 2217 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/8>.
4. Вопросы психологии [Текст] : научный журнал / учредители : Российская Академия образования, трудовой коллектив редакции. – 1955 - . – Москва, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 0042-8841.

5. Воспитание школьников [Текст] : теоретический и научно-методический журнал / учредитель : ООО «Школьная Пресса». – 1996 - . – [Б.м.] : Школьная Пресса, 2016 - . – 10 раз в год. – ISSN 0130-0776.
6. Журнал практического психолога [Текст] : научно-практический журнал / учредители : Издательство «Фолиум», Лидерс А. Г.; изд. : ИНСТИТУТ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И КОНСАЛТИНГА (ФПК Онлайн-Институт). – 1996 - . – Москва, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 1990-9349.
7. Известия Российской академии образования [Текст] : научный журнал / учредитель : [Российская академия образования]. – 2005 - . – Москва, 2016 - . – ISSN 2073-8498.
8. Инновации в образовании [Текст] : [научный журнал] / учредитель : Современная гуманитарная академия. – 2001 - . – Москва, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 1609-4646.
9. Мир психологии [Текст] : научно-методический журнал / [учредители : Российская академия образования, Московский психолого-социальный университет]. – 1996 - . – Москва, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 2073-8528.
10. Психологическая наука и образование [Текст] : научно-практическое издание по проблемам психологии и образования / изд. : ГБОУ ВПО г. Москвы «Московский государственный психолого-педагогический университет». – 1996 - . – Москва, 2016 - . – ISSN 1814-2052.
11. Психологический журнал [Текст] : [научный журнал] : учредитель : [Российская академия наук]. – 1980 - . – Москва : Наука, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 0205-9592.
12. Психолого-педагогический поиск [Текст] : научно-методический журнал / учредитель : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина». – 2004, январь - . – Рязань, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 2075-3500 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/11>.
13. Семейная психология и семейная терапия [Текст] : научно-практический журнал / учредители : Н. Н. Лебедева, А. Г. Лидерс. – 1997 - . – Москва, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 1990-9381.
14. Школьный психолог [Текст] : методический журнал для педагогов-психологов / учредитель : ООО «Издательский дом «Первое сентября». – 1998 - . – Москва : Первое сентября, 2016 - . – Ежемес.

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.

7. 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.
Контрольная работа/ индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др. Содержанием индивидуального задания являются углубленное изучение вопросов, обусловленных спецификой изучаемой темы. Выполнение индивидуального задания требует от студента инициативы, самостоятельности, творческого подхода, добросовестного отношения в решении поставленных задач.
Реферат	<i>Реферат:</i> поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. 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

	<p>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 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>
<p>Защита презентации</p>	<p>Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader, LaTeX-овский пакет beamer. Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию. Последовательность подготовки презентации: 1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться. 2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его</p>

	<p>продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации). 3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. 4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их. 5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала. 6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер). 7. Проверить визуальное восприятие презентации. К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы. Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда. Образы – в отличие от иллюстраций – метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека. Диаграмма – 13 визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому. Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией. Работа студента над докладом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут. Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др. Структура выступления Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных и визуальных материалов. Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели.</p>
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций и семинаров, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Стандартный набор ПО (в компьютерных классах):

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

Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):

Название ПО	№ лицензии
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).

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ

**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

а. Цель освоения дисциплины: «Психология стресса» - формирование у студентов в рамках 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.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология стресса» является дисциплиной по выбору, относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 (Б.1.В.01.ДВ.03.01), модуль «Коррекционно-развивающая деятельность». Программа дисциплины ориентирована на теоретическую и практическую подготовку к решению широкого спектра задач в различных стрессовых условиях, в ситуациях дефицита времени, а также повышает уровень собственной психологической безопасности.

Дисциплина изучается на 4 курсе (9 семестр).

2. Трудоемкость дисциплины: 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.		
			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
1	2	3	Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
Профессиональные компетенции по выбору					
1	ПКВ-8.	ПКВ – 8.1.	-Описывает природу, динамику и причины возникновения стрессовых состояний. -Перечисляет основные методы и способы оценки и управления стрессом в рамках формирования психологически безопасной и комфортной образовательной среды	-Анализирует природу, динамику и причины возникновения стрессовых состояний. - Сравнивает основные методы и способы оценки и управления стрессом в рамках формирования психологически безопасной и комфортной образовательной среды.	-Определяет соотношение и значимость различных факторов стрессовых состояний и ситуаций. - Оценивает основные стратегии формирования психологически безопасной и комфортной образовательной среды в рамках превенции и интервенции стрессовых состояний и ситуаций.
		ПКВ- 8.2.	-Перечисляет основные методы оптимизации уровня стресса для адресной работы с различным контингентом	- Анализирует основные методы оптимизации уровня стресса для адресной работы с различным контингентом	Навыками планирования адресной работы с различным контингентом учащихся; анализа, рефлексии, самооценки своей

		<p>учащихся. -Описывает тактику борьбы со стрессом, способы саморегуляции психологического состояния в зависимости от времени его наступления. -Перечисляет основные подходы и технологии нейтрализации стресса, необходимые для адресной работы с различным контингентом учащихся.</p>	<p>учащихся я. -Оценивает тактику борьбы со стрессом, способы саморегуляции психологического состояния в зависимости от времени его наступления. -Сравнивает основные подходы и технологии нейтрализации стресса, необходимые для адресной работы с различным контингентом учащихся.</p>	<p>профессиональной деятельности в рамках превенции и интервенции стрессовых состояний и ситуаций с использованием различных психолого-педагогические технологий</p>
--	--	---	--	--

4. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения Зачет (9 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.