

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Социально-психологический институт

Директор социально-психологического института
М. С. Яницкий

10 октября 2016 г.



Рабочая программа дисциплины

Психология стресса

Направление подготовки
37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль) подготовки
**«Психологическое обеспечение в чрезвычайных и
экстремальных ситуациях»**

Уровень *специалитета*

Форма обучения
очная

Кемерово 2016

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 37.05.01 «Клиническая психология», направленность подготовки «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях». Программа утверждена Ученым советом социально-психологического института (протокол Ученого совета института № 1 от 10 октября 2016 г.).

Содержание

<u>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы</u>	4
<u>2. Место дисциплины в структуре ООП</u>	4
<u>3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся</u>	4
<u>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий</u>	5
<u>5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</u>	9
<u>6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)</u>	10
<u>7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины</u>	16
<u>8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*</u>	16
<u>9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины</u>	17
<u>10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</u>	21
<u>11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)</u>	22
<u>12. Иные сведения и (или) материалы</u>	22

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Коды компетенций по ФГОСЗ	Результаты освоения ООП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК 10	<p>готовность формулировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания</p>	<p>Знать основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, продуктивное преодоление жизненных трудностей; навыки подготовки и презентации программ психического здоровья для общественных и государственных организаций, программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации в различных ее формах</p> <p>Уметь прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида; популяризировать психологические знания; распространять информацию о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья</p> <p>Владеть навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром; навыками подготовки и презентации программ психического здоровья для общественных и государственных организаций, программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации в различных ее формах</p>

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Психология стресса» относится к числу обязательных дисциплин, входящих в вариативную часть модуля учебных дисциплин подготовки специалистов. Необходимой основой для изучения дисциплины «Психология стресса» являются компетенции, формируемые в ходе изучения дисциплин: «Общая психология», «Физиология ЦНС», «Психофизиология», «Психология развития и возрастная психология», «Социальная психология», а также общественными науками.

Изучение психологии стресса особенно важно в контексте региональной специфики Кузбасса, где работа клинического психолога может быть направлена на помощь личности в преодолении экологического, профессионального стресса (в профессиях с повышенным риском), а также помощи в разработке комплексных программ обеспечения психологического и соматического здоровья населения.

Знания, умения и навыки, формируемые в ходе изучения психологии стресса являются компонентами базовых компетенций, необходимых для научно-исследовательской работы, выпускной (квалификационной) работы.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 3 семестре.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц (з.е.), 72 академических часа.

3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов
	для очной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная* работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	36
Аудиторная работа (всего*):	36
в т. числе:	
Лекции	18
Семинары, практические занятия	18
в т.ч. в активной и интерактивной формах	10
Внеаудиторная работа (всего*):	36
В том числе- индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36
Вид промежуточной аттестации обучающегося	зачет

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) для очной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
			все	лекции		
1.	Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса	17	4	4	9	анализ фильма, эссе, доклад
2.	Виды стресса	18	5	4	9	зачет, доклад, реферат
3.	Стресс в экстремальных ситуациях	18	4	5	9	анализ фильма, ролевая игра
4.	Стресс и психологическое здоровье. Психологическая помощь при стрессе	19	5	5	9	ролевая игра, доклад
5.	Итого	72	18	18	36	

4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса	Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. Междисциплинарные связи психологии стресса. Научный, общекультурный подходы к стрессу. История изучения стресса. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психологический: отечественная психологическая школа. Изучения стресса с позиций общей психологии, социальной психологии, возрастной психологии. Основные понятия психологии стресса. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. «Триада признаков» стресса по Г.Селье, физиологические механизмы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		возникновения. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса. Стресс и дистресс. Типы реакции на стресс. Изучение стресса в экспериментах на животных.
Содержание лекционного курса		
1.1.	Предмет и задачи психологии стресса.	1.Актуальность изучения стресса 2.Основные понятия психологии стресса 3.История изучения стресса. 4.Основные научные подходы к стрессу на современном этапе.
1.2	Классическая теория стресса Г.Селье и современное понимание стресса	1. Понятие общего адаптационного синдрома. 2. Понятия стрессора. 3. Проявление стресса.
1.3	Стресс и проблема психической адаптации	1. Стресс и дистресс. 2. Типы реакции на стресс. 3. Стресс и здоровье. Болезни стрессовой этиологии. 4. Проблема психической адаптации
Темы практических/семинарских занятий		
1.1	Современные концепции изучения стресса.	Доклады: 1. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус). Различия. 2. Структурно-системное описание стрессовых состояний (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык). 3. Понятие «психологической безопасности» (В.П.Соломин, Г.В.Грачев) 4. Исторические формы представления о стрессе. Задания: 1. Составление тезауруса по теме стресс 2 чел. 2. Составление списка периодических статей по теме стресс 2 чел. 3. Составление списка определений понятия стресс (общая психология, физиология, филология, медицина, биология)
1.2	Проблема адаптации к стрессу.	1. Понятие адаптации к стрессу. Определения. 2. Виды адаптации. 3. Стрессоустойчивость. Дезадаптация. Предел травматизации личности 4. Уровни адаптации. (Психофизиологический, психический, социально-психологический уровни адаптивности.) Адаптация и адаптивность. 5. Психологическая защита как средство адаптации 6. Копинг-стратегии как средство адаптации Доклады: 1. Физиологические признаки стресса. (практическая

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		<p>работа)</p> <p>2. Методы диагностики стресса у взрослых. (практическая работа)</p> <p>3. Методы диагностики стресса у детей. (практическая работа)</p>
1.3	<p>Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проблема стресса в современных СМИ. 2. Главные положения теории Г.Селье. 3. Физиологические механизмы возникновения стресса по Г.Селье. (см. тетрадь по физиологии ЦНС) 4. Понятие общего адаптационного синдрома. 5. Уровни и виды адаптации. 6. Адаптивность и стресс. 7. Стрессоустойчивость и стресс. 8. Деадаптация. Виды. Специфика. Прогноз. 9. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье. Основные принципы классической теории. 10. Стресс и дистресс. 11. Типы реакции на стресс. 12. Изучение стресса в экспериментах на животных.
2	<p>Виды стресса</p>	<p>Межличностный психологический стресс. Профессиональный, или организационный стресс. Социальный или общественный психологический стресс. Семейный психологический стресс. Внутрличностный психологический стресс. Экологический психологический стресс.</p> <p>Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса.</p> <p>Специфика понятия «профессиональный стресс» (профессиоведческая и факторная парадигмы) Факторы среды обитания и физические стрессы. Прямое и опосредующее влияние внешних воздействий. Массовое производство и рутинные виды труда. Когнитивные модели развития монотонии и сопутствующих состояний.</p> <p>Перспективы профессионального роста, развитие профессиональной карьеры, профессиональная защищенность, кризисы завершения профессиональной карьеры. Профессиональное выгорание.</p> <p>Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки. Психологический климат в рабочей группе. Рабочие места и мобильность персонала. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.</p> <p>Новые информационные технологии и организационные источники стресса.</p> <p>Изменение характера информационных нагрузок.</p> <p>Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. Супружеские конфликты. Развод как стрессогенный фактор. Стресс супругов и детей в предразводной ситуации. Развод как критическое событие жизни.</p>
<i>Содержание лекционного курса</i>		
2.1	<p>Виды стресса</p>	<p>Профессиональный стресс</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
2.2	Виды стресса	Экологический стресс Коммуникативный стресс
2.3	Информационный стресс	1. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. 2. Личность и информационная безопасность. 3. Стресс-факторы при взаимодействии человека с информационными технологиями 4. Влияние информационных систем на интеллектуальную деятельность
Темы практических/семинарских занятий		
2.1	Профессиональный стресс и подходы к его изучению.	Специфика понятия «профессиональный стресс». Классификация профессий по Е.А.Климову. 1. Стресс в профессиях типа «человек-человек». Стресс руководителя. 2. Стресс в профессиях типа «человек - художественный образ». 3. Стресс в профессиях типа «человек – природа». 4. Стресс спортсмена. 5. Экзаменационный стресс 6. Массовое производство и рутинные виды труда. Стресс в профессиях типа «человек- техника», «человек - знаковая система». 7. Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. 8. Профессиональное выгорание. 1. Профессиональное выгорание психолога. 2. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. 3. Совершенствование поведенческих навыков. 4. Преодоление производственных стрессов: психопрофилактические методы. 5. Преодоление производственных стрессов: организационные методы.
2.2	Виды стресса. Социальный стресс.	1. Социальные факторы возникновения стресса. Изменение уровня стресса в различные исторические эпохи. 2. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости. 3. Стресс и конфликт. 4. Коммуникативный стресс. Психологический климат в рабочей группе. 5. Политическая обстановка и стресс. 6. Социальная значимость, престиж профессии и стресс. Стресс и элитарность. 7. Специфика стрессов в различных социальных группах (экономических классах). Доклады: 1. Факторы среды обитания и физические стрессы. 2. Стресс как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса. 3. Специфика экологического стресса в различных странах (регионах).

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		<p>4. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.</p> <p>5. СМИ как стрессогенный фактор. Изменение характера информационных нагрузок.</p> <p>6. Проблема свободного распределения времени в современном обществе. Интернет и стресс.</p>
2.3	Экологический стресс.	<p>Доклады:</p> <p>7. Факторы среды обитания и физические стрессы.</p> <p>8. Стресс как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса.</p> <p>9. Специфика экологического стресса в различных странах (регионах).</p> <p>10. Психосоматические расстройства.</p> <p>11. Механизмы адаптации к антропогенным факторам среды.</p> <p>12. Традиционных и нетрадиционных методов коррекции экологической дезадаптации.</p>
2.4	Информационный стресс.	<p>1. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.</p> <p>2. СМИ как стрессогенный фактор (практич. работа)</p> <p>3. Изменение характера информационных нагрузок и стресс.</p> <p>4. Проблема свободного распределения времени в современном обществе.</p> <p>5. Интернет и стресс (практич. работа)</p>
3	Стресс в экстремальных ситуациях	<p>Типы реагирования в экстремальной ситуации. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Посттравматический синдром (ПТСР). Причины суицида. Виды суицидального поведения. Предвестники. Работа с суицидентами.</p>
<i>Содержание лекционного курса</i>		
3.1	Стресс в экстремальных ситуациях	<p>1. Классификация экстремальных ситуаций.</p> <p>2. Типы реагирования и психологической помощи в экстремальной ситуации.</p>
3.2	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	<p>1. История изучения.</p> <p>2. Определение, причины и критерии ПТСР.</p> <p>3. Распространенность.</p> <p>4. Типы ПТСР.</p> <p>5. Теории ПТСР.</p> <p>6. Методы диагностики ПТСР.</p>
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
3.1	Стресс в экстремальных ситуациях	<p>Доклады:</p> <p>1. Влияние интенсивности и длительности стресса на характер его течения.</p> <p>2. Типы реагирования в экстремальной ситуации.</p> <p>3. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний.</p> <p>4. Методы, способы и техники работы с</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		<p>военнослужащими, принимавшими участие в военных действиях.</p> <p>5. Методы, способы и техники работы с людьми, пережившими теракт.</p> <p>6. Психология жертвы.</p> <p>7. Проблема виктимизации в современной науке.</p> <p>8. Механизмы развития посттравматического стресса.</p> <p>9. Посттравматический синдром. Способы его нейтрализации.</p>
4	<p>Стресс и психологическое здоровье.</p> <p>Психологическая помощь при стрессе</p>	<p>Стресс и здоровье профессионалов. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии. Демографические данные о распространенности «болезней стресса». Стресс и пол. Стрессогенные факторы для мужчины. Стрессогенные факторы для женщины.</p> <p>Возрастной кризис как фактор стресса. Стрессы в детском возрасте. Школа и стресс. Подростковый стресс. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления. Экзаменационный стресс. Стресс и его преодоление в период взрослости. Стресс в постпенсионном возрасте.</p> <p>Способы и техники психологической помощи при стрессе.</p> <p>Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса.</p> <p>Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.</p> <p>Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции).</p>
Содержание лекционного курса		
4.1	<p>Стресс и суицидальное поведение</p>	<p>1. Определение.</p> <p>2. История изучения.</p> <p>3. Распространенность.</p> <p>5. Предвестники.</p> <p>6. Факторы суицидального риска.</p> <p>7. Профилактика.</p>
Темы практических/семинарских занятий		
4.1	<p>Психологическая помощь при стрессе</p>	<p>Доклады:</p> <p>6. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса.</p> <p>Классификация методов нейтрализации стресса.</p>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		7. Психологические методы нейтрализации стресса (аутотренинг, психотерапия) 8. Физиологические методы нейтрализации стресса (физические упражнения, массаж) 9. Физические методы нейтрализации стресса (водные, световые процедуры, закаливание) 10. Биохимические методы нейтрализации стресса (фармакологические, фитотерапия, ароматерапия). 11. Внешние приемы воздействий (психотерапия, командные игры спорта, дружеское общение). 12. Технические средства помощи при стрессе (БОС, компьютерные программы, музыка). 13. Методы психологической саморегуляции состояний (аутотренинг, дыхательные техники, физические упражнения, молитва.)
4.2	Психологический стресс в личностном аспекте.	1. Генетические факторы стрессоустойчивости. 2. Влияние раннего детского опыта на формирование стрессоустойчивости. 3. Родительские сценарии как фактор стрессоустойчивости. 4. Силь воспитания как фактор стрессоустойчивости. 5. Этническая специфика реагирования на стресс. 6. Влияние семейных конфликтов на развитие стресса. 7. Супружеские конфликты. 8. Детско-родительские конфликты. 9. Нарушение межличностной коммуникации в семье. 10. Развод как стрессогенный фактор. 11. Стресс супругов и детей в предразводной ситуации. Доклады: 1. Возрастной кризис как фактор стресса. (Выготский С.Л., Леонтьев А.Н. Шихи Г., Крайг Г., Эриксон Э. Левинсон Д.) 2. Стрессы в детском возрасте. Школа и стресс. 3. Подростковый стресс. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления. 4. Стресс и его преодоление в период ранней взрослости. 5. Стресс и его преодоление в период средней взрослости. 6. Стресс и его преодоление в период поздней взрослости. Стресс в постпенсионном возрасте.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, в процессе самостоятельной работы студенты могут пользоваться следующими

методическими материалами:

1. Краткий конспект лекций по дисциплине «Психология стресса» для студентов направления 37.03.01 «Психология».

2. Словарь терминов и персоналий по дисциплине «Психология стресса» для студентов направления 37.03.01 «Психология».

Методические материалы в виде электронных ресурсов находятся в открытом доступе в методическом кабинете социально-психологического института ауд. 8202

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – <i>по желанию</i>	наименование оценочного средства
1.	Классическая теория стресса и современные концепции изучения стресса	<p>ПК 10 готовность формулировать установки, направленные на гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания</p> <p>Знать основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, продуктивное преодоление жизненных трудностей; навыки подготовки и презентации программ психического здоровья для общественных и государственных организаций, программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации в различных ее формах</p>	анализ фильма, эссе, доклад
2.	Виды стресса	ПК-10 готовность формулировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.	

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – <i>по желанию</i>	наименование оценочного средства
		<p>Уметь прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида; популяризировать психологические знания; распространять информацию о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья.</p>	зачет, доклад, реферат
3.	Стресс в экстремальных ситуациях	<p>ПК 10 готовность формулировать установки, направленные на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.</p> <p>Владеть навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром; навыками подготовки и презентации программ психического здоровья для общественных и государственных организаций, программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации в различных ее формах</p>	ролевая игра, доклад
4.	Стресс и психологическое здоровье. Психологическая помощь при стрессе	<p>ПК-10 готовность формулировать установки, направленные на продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.</p> <p>Знать основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, продуктивное преодоление жизненных трудностей; программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации в различных ее формах</p>	ролевая игра, доклад

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – <i>по желанию</i>	наименование оценочного средства
		Владеть навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, продуктивное преодоление жизненных трудностей, навыками подготовки и презентации программ психического здоровья для общественных и государственных организаций, программ раннего психологического вмешательства для групп повышенного риска психологической дезадаптации в различных ее формах	доклад

6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. Зачет.

А. Типовые вопросы.

1. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
2. Биохимические методы нейтрализации стресса (фармакологические, фитотерапия, ароматерапия).
3. Виды стресса. Внутрличностный психологический стресс.
4. Виды стресса. Межличностный психологический стресс. Виды.
5. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс. Психологический климат в рабочей группе.
6. Виды стресса. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.
7. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.
8. Виды стресса. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций. Техника неотложной психологической помощи в зависимости от вида реакции.
9. Виды стресса. Экологический психологический стресс.
10. Внешние приемы нейтрализации стресса (психотерапия, командные игры спорта, дружеское общение).
11. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.
12. Детско-родительские конфликты как причина стресса.
13. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
14. Классификация видов стресса.
15. Классификация проявлений стресса у человека. Методы диагностики стресса.
16. Коммуникативный стресс. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной

нагрузки.

17. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации. Профессиональное выгорание.
18. Методы психологической саморегуляции состояний (аутотренинг, дыхательные техники, физические упражнения.)
19. Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. История изучения стресса.
20. Особенности стрессовых состояний и трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Массовое производство и рутинные виды труда. Психическое пресыщение.
21. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
22. Понятия физиологического и психологического стресса (Р. Лазарус), различия в механизмах возникновения.
23. Посттравматическое стрессовое расстройство. Определение. Причины возникновения. Критерии. Проявления. Типы. Методы диагностики.
24. Предмет и задачи психологии стресса. Междисциплинарные связи психологии стресса. Междисциплинарное определение стресса.
25. Преодоление производственных стрессов: организационные и психопрофилактические методы.
26. Причины профессионального стресса. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.
27. Психологические методы нейтрализации стресса (аутотренинг, медитация, психотерапия)
28. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.
29. Современные концепции изучения стресса. Понятия экстремальности, стресса и стрессора. Классификация В. Д. Небылицина.
30. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.
31. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Классификация методов нейтрализации стресса.
32. Стресс и дистресс. Пороги чувствительности к стрессу.
33. Стресс и проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность. Стрессоустойчивость.
34. Стресс и проблема свободы выбора в современном обществе. Отсутствие четких моделей поведения.
35. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит. Психологическая защита и стратегии совладания (копинг-стратегии).
36. Стресс и суицид. Распространенность. Причины суицида. Предвестники. Работа с суицидентами.
37. Стрессогенные факторы в традиционном обществе. Отсутствие свободы выбора моделей поведения.

38. Стрессогенные факторы для женщины в современном обществе.
39. Стрессогенные факторы для мужчины в современном обществе.
40. Технические средства помощи при стрессе (БОС, компьютерные программы, музыка).
41. Типы реакции на стресс. Стресс и психологическое здоровье. Болезни стрессовой этиологии
42. Физиологические методы нейтрализации стресса (физические упражнения, массаж).
43. Физические методы нейтрализации стресса (водные, световые процедуры, закаливание).
44. Экзаменационный стресс.

а) критерии оценивания компетенций (результатов)

В итоговой оценке по дисциплине учитывается эффективность выполнения студентом всех форм работы.

Оценка аудиторной и внеаудиторной работы по дисциплине:

1. «зачтено» ставится, если все виды работ (написание реферата, участие в семинарских занятиях, выступление с докладами и сообщениями, составление аннотаций по темам) выполнены в срок на высоком научном уровне; студент получил положительную оценку по промежуточным видам контроля (контрольная работа); обнаруживает знания основных понятий дисциплины, понимание процессов формирования стресса и его проявлений в различных возрастах, социальных группах; свободное владение материалом.

2. «не зачтено» ставится студенту, который не выполнил программу дисциплины по любому виду работ; получил неудовлетворительную оценку по промежуточным видам контроля (контрольная работа); обнаружил слабое знание основных понятий, неумение применять полученные знания, недостаточное владение материалом дисциплины.

б) описание шкалы оценивания

Шкала оценивания работы студента по освоению материала дисциплины является прогрессивной. Для получения зачета необходимо набрать 15 баллов:

	вид работ/оценка	максимально	минимально
1	эссе	зачтено – 1 балл	не зачтено – 0 баллов
2	реферат	3 балла	не зачтено – 0 баллов
3	контрольная работа	зачтено – 1 балл	не зачтено – 0 баллов
4	практическое задание №1	зачтено – 1 балл	не зачтено – 0 баллов
5	практическое задание №2	зачтено – 1 балл	не зачтено – 0 баллов
6	анализ фильма 1 по теме «Проявления стресса»	зачтено – 1 балл	не зачтено – 0 баллов
7	анализ фильма по теме «Экологический стресс»	зачтено – 1 балл	не зачтено – 0 баллов
8	ролевая игра	зачтено – 1 балл	не зачтено – 0 баллов
9	доклад	за каждый доклад: зачтено – 1 балл	не зачтено – 0 баллов
10	зачет	3 балла	не зачтено – 0 баллов

Устный ответ на зачете позволяет оценить степень знаний по различным компетенциям. **Ответ оценивается по 4 балльной системе.**

3 балла получает студент, если:

- демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- ответ студента структурирован, содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по вопросу билета;
- логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики;
- студент демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

2 балла получает студент, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень, однако отличаются слабой структурированностью; содержание билета раскрывается, но имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы
 - имеющиеся в ответе несущественные фактические ошибки, студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;
 - недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета;
 - недостаточно логично изложен вопрос;
 - студент не может назвать авторов той или иной теории по вопросу билета;
 - ответ прозвучал недостаточно уверенно;
 - студент не смог продемонстрировать способность к интеграции теоретических знаний и практики.

1 балл получает студент, если:

- содержание билета раскрыто слабо, знания имеют фрагментарный характер, отличаются поверхностностью и малой содержательностью, имеются неточности при ответе на основные вопросы билета;
 - программный материал в основном излагается, но допущены фактические ошибки;
 - студент не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты;
 - студент не может привести пример для иллюстрации теоретического положения;
 - у студента отсутствует понимание излагаемого материала, материал слабо структурирован;
 - у студента отсутствуют представления о межпредметных связях.

0 баллов получает студент, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части социальной психологии;
- содержание вопросов билета не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;

– на большую часть дополнительных вопросов по содержанию зачета студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

6.2.2 Эссе

а) типовые задания (вопросы) - образец для темы 4.2. «Роль семьи в формировании стрессоустойчивости личности»

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

Критерии оценивания

Примерные критерии оценивания:

- содержание выделенных категорий сравнения (степень соответствия категорий теме, полнота выделенных категорий, обоснованность и т.д.);
- использование научных терминов и понятий;
- обоснованность выводов (сделанные выводы подтверждаются цитатами, ссылками на научные теории и подходы)

Выполнение эссе оценивается по системе «зачтено/незачтено».

Отметка «незачтено» ставится если:

- выделенные категории сравнения формальны, поверхностны, не раскрывают всего содержания,
- описание результатов делается «бытовым» языком без использования научной терминологии;
- сделанные выводы не обоснованы.

в) описание шкалы оценивания

Здесь используется двухбалльная шкала: 1 – зачтено, 0 – не зачтено.

6.2.3 Реферат

а) типовые задания (вопросы) - образец

1. История изучения стресса.
2. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.
3. Изучения стресса с позиций общей психологии, социальной психологии, возрастной психологии. Основные понятия психологии стресса.
4. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.
5. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.
6. «Триада признаков» стресса по Г.Селье, физиологические механизмы возникновения.
7. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
8. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности, фактор сложности задачи.

9. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.
10. Стресс и дистресс. Типы реакции на стресс.
11. Изучение стресса в экспериментах на животных.
12. Современные концепции изучения стресса.
13. Объективные причины стресса
14. Субъективные причины стресса.
15. Каузальная классификация причин стресса.
16. Понятия экстремальности, стресса и стрессора.
17. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
18. Понятие нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин).
19. Соотношение понятий стресс и нервно-психическое напряжение.
20. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействие, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев).
21. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).
22. Стресс и психологическое здоровье.
23. Понятие психического здоровья.
24. Болезни стрессовой этиологии. Стрессогенные факторы для мужчины.
25. Болезни стрессовой этиологии. Стрессогенные факторы для женщины.
26. Виды стресса. Межличностный психологический стресс.
27. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс.
28. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.
29. Виды стресса. Семейный психологический стресс.
30. Виды стресса. Внутриличностный психологический стресс.
31. Виды стресса. Экологический психологический стресс.
32. Виды стресса. Стресс экстремальной ситуации.
33. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
34. Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса.
35. Понятие «профессиональный стресс».
36. Стресс как стимул (инженерно-психологическая традиция).
37. Стресс как состояние (феноменологическая традиция).
38. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления (копинг-стратегий) в развитии стресса.
39. Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус).
40. Транзактная модель стресса (Т. Кокс).
41. Факторы среды обитания и физические стрессы.
42. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение.
43. Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда.
44. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации. Профессиональное выгорание.

45. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки.
46. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными.
47. Психологический климат в рабочей группе.
48. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации.
49. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.
50. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
51. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Интернет и стресс.
52. Стресс и проблема свободы выбора в современном обществе. Отсутствие четких моделей поведения.
53. Стрессогенные факторы в традиционном обществе. Отсутствие свободы выбора моделей поведения.
54. Стресс в экстремальных ситуациях. Типы реагирования в экстремальной ситуации.
55. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
56. Посттравматический синдром.
57. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.
58. Супружеские конфликты. Детско-родительские конфликты.
59. Нарушение межличностной коммуникации в семье. Понятие дисфункциональной семьи.
60. Развод как стрессогенный фактор. Личностная и социальная идентичность супругов в процессе развода.
61. Стресс супругов и детей в предразводной ситуации.
62. Внутрличностный психологический стресс.
63. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.
64. Стрессы в детском возрасте. Школа и стресс.
65. Подростковый стресс. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления.
66. Экзаменационный стресс.
67. Стресс и его преодоление в период взрослости.
68. Стресс в постпенсионном возрасте.
69. Стресс и суицидальное поведение. Виды суицидального поведения.
70. Способы и техники психологической помощи при стрессе.
71. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса.
72. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.
73. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).

74. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.
75. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции.
76. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.
77. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.
78. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции).
79. Аутогенная тренировка как способ работы со стрессом.
80. Дыхательные техники как способ работы со стрессом.
81. Мышечная релаксация как способ работы со стрессом.
82. Психотерапия как способ работы со стрессом.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

Подготовка рефератов дает возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Информация и изложение в реферате должны быть подобраны таким образом, что бы студент мог продемонстрировать (а преподаватель оценить) *умение* анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие различные проблемы стресса в реальной ситуации, возникающей в процессе профессиональной деятельности.

Основными критериями оценки реферата являются:

- ✓ соответствие заявленной теме;
- ✓ использование не менее 12-15 различных источников;
- ✓ глубина проработки материала;
- ✓ оформление реферата;
- ✓ правильность и полнота использования источников.

в) описание шкалы оценивания

При оценке рефератов используется 4-хбалльная шкала:

3 балла за реферат получает студент, если:

- демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, тема раскрыта логично и доказательно;
- содержание реферата студента структурировано, содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по теме;
- анализ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- студент демонстрирует умение грамотно излагать научный материал;
- студент свободно владеет научной терминологией.

2 балла за реферат получает студент, если:

- демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, тема раскрыта логично, имеются трудности с доказательностью;
- содержание реферата студента структурировано, содержит слабый анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по теме;
- анализ характеризуется определенной глубиной, некоторой полнотой и

содержит некоторые фактические ошибки;

- студент демонстрирует умение грамотно излагать научный материал;
- студент свободно владеет научной терминологией.

1 балл за реферат получает студент, если:

- демонстрируемые знания не отличаются глубиной и содержательностью, тема раскрыта не логично, не полностью;
- содержание реферата студента не структурировано, содержит слабый анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по теме;
- анализ не характеризуется глубиной, полнотой и содержит серьезные фактические ошибки;
- студент владеет научной терминологией.
- у студента отсутствует понимание излагаемого материала, материал слабо структурирован.

0 баллов за реферат получает студент, если:

- демонстрируемые знания не отличаются глубиной и содержательностью, тема не раскрыта;
- содержание реферата студента не структурировано, не содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по теме;
- текст содержит серьезные фактические ошибки;
- студент не владеет научной терминологией.
- у студента отсутствует понимание излагаемого материала, материал слабо структурирован.

6.2.4 Контрольная работа

а) типовые задания (вопросы) – образец

Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.

Вариант 1	Вариант 2
1. Понятие общего адаптационного синдрома	1. Физиологические механизмы возникновения стресса по Г.Селье.
2. Типы реакции на стресс.	2. Стадии стресса
3. Примеры изучения стресса в экспериментах на животных	3. Стресс и дистресс.
4. Гормональная регуляция стресса	4. Внутренние и внешние стрессоры.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- демонстрируемые знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ на вопрос;
- студент свободно владеет научной терминологией;
- ответ студента структурирован, логично и доказательно раскрывает проблему содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по вопросу билета;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;

- ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики;

оценка «не зачтено», если:

- содержание вопроса раскрыто слабо, имеет фрагментарный характер, отличается поверхностностью и малой содержательностью, имеются неточности;
- допущены фактические ошибки;
- студент не обосновывает закономерности и принципы, факты;
- студент не приводит пример для иллюстрации теоретического положения;
- описание дается «бытовым» языком.

в) описание шкалы оценивания

Здесь используется двухбалльная шкала: 1 – зачтено, 0 – не зачтено.

6.2.5 Практическое задание № 1

а) типовые задания (вопросы) - образец

к теме 3.1.

Разработайте программу психодиагностического обследования стрессоустойчивости личности с аннотацией методов: (психофизиологических, психологических (объективные, субъективные)).

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в плане работы с субъектами ситуации предложены действия и мероприятия соответствующие поставленной задаче, при описании планов работы использованы знания дисциплины, использована научная терминология.
- оценка «не зачтено» описание последующих действий дается «бытовым» языком, планируемые действия и мероприятия фрагментарны и не соответствуют поставленной задаче, студент не может обосновать цель планируемых действий.

в) описание шкалы оценивания

Здесь используется двухбалльная шкала: 1 – зачтено, 0 – не зачтено.

6.2.6 Практическое задание № 2

а) типовые задания (вопросы) - образец

Разработайте программу изучения стресса в ситуации оценки (*контрольная работа, экзамен, съемка выступления на видео*).

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в плане работы с субъектами ситуации предложены действия и мероприятия соответствующие поставленной задаче, при описании планов работы использованы знания дисциплины, использована научная терминология.
- оценка «не зачтено» описание последующих действий дается «бытовым»

языком, планируемые действия и мероприятия фрагментарны и не соответствуют поставленной задаче, студент не может обосновать цель планируемых действий.

в) описание шкалы оценивания

Здесь используется двухбалльная шкала: 1 – зачтено, 0 – не зачтено.

6.2.7 Доклад

Тематика докладов:

1. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Классификация методов нейтрализации стресса.
2. Психологические методы нейтрализации стресса (аутотренинг, психотерапия)
3. Физиологические методы нейтрализации стресса (физические упражнения, массаж)
4. Физические методы нейтрализации стресса (водные, световые процедуры, закаливание)
5. Биохимические методы нейтрализации стресса (фармакологические, фитотерапия, ароматерапия).
6. Внешние приемы воздействий (психотерапия, командные игры спорта, дружеское общение).
7. Технические средства помощи при стрессе (БОС, компьютерные программы, музыка).

Методы психологической саморегуляции состояний (аутотренинг, дыхательные техники, физические упражнения, молитва.)

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

Информация в докладе должна быть подобрана и изложена таким образом, что бы студент мог продемонстрировать (а преподаватель оценить) *умение* анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие различные проблемы стресса в реальной ситуации, возникающей в процессе профессиональной деятельности.

Оценка за доклад складывается из оценки преподавателя и оценки аудитории (групповой оценки). На первом занятии студенты формулируют критерии оценки докладов. После каждого выступления несколько человек на основании этих критериев делают качественную оценку доклада. Далее преподаватель, исходя из собственной оценки и оценки слушателей, ставит итоговую отметку.

Выполнение доклада оценивается по системе «зачтено/не зачтено».

Примерные критерии оценивания:

- соответствие заявленной теме;
- использование не менее 2-3 различных источников;
- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие

анализа, использование нескольких источников и т.д.);

- глубина проработки материала;
- качественное выступление с докладом;
- ответы на вопросы аудитории;
- качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);
- наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет)
- наличие презентации, сопровождающей выступление.

Отметка «не зачтено» ставится если:

- выбранная тема раскрыта поверхностно, большая часть предлагаемых элементов плана доклада отсутствует;
- качество изложения низкое;
- наглядные материалы отсутствуют.

в) описание шкалы оценивания

Здесь используется двухбалльная шкала: 1 – зачтено, 0 – не зачтено.

6.2.8. Анализ фильма (по теме «Проявления стресса» и «Экологический стресс»)

В процессе выполнения задания студент должен на примере ситуации из кинофильма продемонстрировать владение методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать особенности проявлений стресса.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

Критерии оценивания

Примерные критерии оценивания:

- содержание выделенных категорий сравнения (степень соответствия категорий теме, полнота выделенных категорий, обоснованность и т.д.);
- использование научных терминов и понятий;
- обоснованность выводов (сделанные выводы подтверждаются цитатами из фильма, ссылками на научные теории и подходы)

Выполнение анализа фильма оценивается по системе «зачтено/незачтено».

Отметка «не зачтено» ставится если:

- выделенные категории сравнения формальны, поверхностны, не раскрывают всего содержания,
- описание результатов делается «бытовым» языком без использования научной терминологии;
- сделанные выводы не обоснованы

в) описание шкалы оценивания

Здесь используется двухбалльная шкала: 1 – зачтено, 0 – не зачтено.

6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Все задания, используемые для контроля компетенций условно можно разделить на две группы:

- 1) задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения (доклад, реферат, ролевая игра, контрольная работа)
- 2) задания, которые дополняют теоретические вопросы зачета (эссе, практические задания, кейс).

Выполнение заданий первого типа является необходимым для формирования и контроля ряда умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

Так в случае невыполнения доклада, студенту необходимо принести письменный текст сообщения на следующее занятие или на зачет. В таком случае в ходе зачета ему могут быть заданы вопросы по теме доклада.

При невыполнении реферата в срок студенту необходимо принести письменный текст реферата на зачет. В таком случае в ходе зачета ему могут быть заданы вопросы по теме реферата.

Отсутствие выполнения практических заданий может быть заменено дополнительным заданием на зачете, позволяющим оценить степень сформированности навыков владения методами диагностики специфических проблем психологии стресса.

При невыполнении эссе студент может получить дополнительное задание для эссе на зачете.

При невыполнении анализа фильма студент получает дополнительное практическое задание.

При невыполнении контрольной работы студент получает письменное задание по теме контрольной работы на зачете.

Процедура зачета. Зачет проводится по билетам. Каждый билет содержит два вопроса, имеющих теоретическую или практическую направленность. На подготовку дается 30 минут.

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Оценивание знаний, умений и навыков студентов производится при помощи БРС, на основе суммирования аттестационных и текущих баллов. Для оценки текущей успеваемости в БРС включены следующие задания:

- результаты фронтальных опросов на семинарских занятиях (5 шт), максимальная оценка 3 балла;

- оценка за самостоятельные проверочные работы (2 штуки), максимальная оценка 5 баллов;
 - оценка за анализ фильма, максимальная оценка 10 баллов;
 - оценка выполнения терминологического теста, максимальная оценка 5 баллов;
 - оценка за доклад, максимальная оценка 10 баллов;
- Аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Процедура оценивания.

Оценивание студентов производится по результатам текущей успеваемости и аттестационного испытания в соответствии с «Положением о балльно-рейтинговой системе оценки деятельности обучающихся КемГУ». В соответствии с разработанными формами контроля, максимальный текущий балл за семестр составляет 50 баллов.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

Щербатых, Юрий Викторович. Психология стресса и методы коррекции [Текст] : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Питер, 2012. - 256 с.	15	25	0,6
Глуханюк, Наталья Степановна. Психодиагностика [Текст] : учеб. пособие / Н. С. Глуханюк, Д. Е. Щипанова. - М. : Академия , 2011. - 237 с.	25	25	1,00
Клиническая психология [Текст] : учебник / под ред. Б. Д. Карвасарского. - 4-е изд., перераб. и доп. - СПб. : Питер, 2010. - 861 с.	20	25	0,8
Психолого-педагогические и здоровьесберегающие аспекты формирования адаптивно-развивающей образовательной среды [Текст] : учеб. пособие / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра физиологии человека и животных и валеологии, Лаборатория развития личности центра довузовской подготовки ; [отв. ред. Э. М. Казин]. - Кемерово : Сибирская издательская группа, 2009. - 82 с.	64	25	2,56

б) дополнительная учебная литература:

Психолого-педагогические и здоровьесберегающие аспекты формирования адаптивно-развивающей образовательной среды : учеб. пособие / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра физиологии человека и животных и валеологии, Лаборатория развития личности центра довузовской подготовки ; [отв. ред. Э. М. Казин] .- Кемерово : Сибирская издательская группа , 2009 .- 82 с.	64
Диагностика здоровья : психологический практикум / под ред. Г. С. Никифорова .- СПб. : Речь , 2011 .- 950 сПолякова, Ольга Николаевна Стресс. Причины, последствия, преодоление / О. Н. Полякова .- СПб. : Речь , 2008 .- 142 с..	15
Практикум по возрастной психологии : учеб. пособие / [Л. А. Головей др.]; под ред.: Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко .- СПб. : Речь , 2010 .- 693 с.	99
Практикум по психологическим играм с детьми и подростками : [Т. В. Азарова и др.] ; под ред. М. Р. Битяновой .- 2-е изд. .- М. : Питер , 2011 .- 303 с.	10
Сапогова, Елена Евгеньевна Консультативная психология : учеб. пособие / Е. Е.	20

Сапогова .- М. : Академия , 2008 .- 349 с.	
Сапогова, Елена Евгеньевна Практикум по консультативной психологии : учеб. пособие для вузов / Е. Е. Сапогова .- СПб. : Речь , 2010 .- 541 с.	10
Суркова, Елена Германовна Проективные методы диагностики. Психологическое консультирование детей и подростков : учеб. пособие для вузов / Е. Г. Суркова .- М. : Аспект-Пресс , 2008 .- 319 с.	16

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

http://www.pirao.ru/ (дата обращения 14.01.15)	Сайт Психологического института РАО	свободный
http://www.voppsy.ru/ (дата обращения 14.01.15)	Сайт журнала "Вопросы психологии"	свободный
http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/g-fak.htm (дата обращения 14.01.15)	Группа исследования факторов формирования индивидуальности ПИ РАО	свободный
http://www.kitaev-smyk.ru/node/104 (дата обращения: 12.01.2014).	Китаев-Смык Л. А., Ротенберг В.С. Сон и стресс [Электронный ресурс] //	свободный
http://www.kitaev-smyk.ru/node/93 (дата обращения: 12.01.2014).	Китаев-Смык Л. А. О стрессе умирания [Электронный ресурс] //	свободный
http://www.kitaev-smyk.ru/node/81 (дата обращения: 12.01.2014).	Китаев-Смык Л. А. Минный синдром [Электронный ресурс] //	свободный
http://www.kitaev-smyk.ru/node/46 (дата обращения: 12.01.2014)	Китаев-Смык Л. А. Психология боевого стресса [Электронный ресурс] //	свободный
http://www.kitaev-smyk.ru/node/49 (дата обращения: 12.01.2014).	Китаев-Смык Л. А. Информация электронных СМИ о терактах и здоровье населения [Электронный ресурс] //	свободный
http://www.kitaev-smyk.ru/node/15 (дата обращения: 12.01.2014).	Китаев-Смык Л. А. Стресс творчества. Стресс вдохновенья [Электронный ресурс] //	свободный
http://www.kitaev-smyk.ru/node/91 (дата обращения: 12.01.2014).	Китаев-Смык Л. А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души [Электронный ресурс]	свободный
http://www.kitaev-smyk.ru/node/90 (дата обращения: 12.01.2014).	Китаев-Смык Л. А. Посттравматическая стрессовое расстройство – это неудовлетворяемой жажды мщения, либо из-за неутоляемой жажды любви? [Электронный ресурс] //	свободный

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

9.1. Общие рекомендации по самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Психология стресса» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем дисциплины, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной

работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка сообщений и докладов к семинарским занятиям;
- выполнение практических заданий;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать студента в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы - это та главная часть системы самостоятельной учебы студента, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах». Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов. В процессе самостоятельной работы студент может пользоваться электронным материалом по дисциплине «Психология стресса», находящимся в методическом кабинете СПФ ауд. 8604 и на кафедре общей психологии и психологии развития ауд. 8408.

В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на семинарских занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, творческих заданий и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится индивидуальный зачёт по предложенным вопросам.

Вопросы, выносимые на зачет, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к зачету, а сам зачет становится формой проверки качества всего процесса самостоятельной учебной деятельности студента

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебную дисциплину.

9.2 Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы дисциплины, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению,

некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на семинарском занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

В целом, на один час аудиторных занятий отводится 1 часа самостоятельной работы.

9.3. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Основной целью данного предмета является расширение научного кругозора и формирование практических навыков необходимых специалисту – психологу, работающему в области психологии. Отсюда следует, что при подготовке студентов к практическим занятиям по дисциплине нужно не только знакомить студентов с новейшими теориями и методами и в психологии, но и стремиться отрабатывать на практике полученные навыки. Подготовка студентов должна быть ориентирована на глубокое освоение методологии социальной психологии; формирование навыков практической работы психолога в целом и организации психологического исследования; формирование умения анализировать возникшую проблему, ставить на её основе исследовательские задачи и подбирать адекватный инструментарий для их решения; формирование стремления к постоянному самосовершенствованию, расширению палитры своего методического инструментария.

Практическое занятие – это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках дисциплины «Психология стресса» применяются следующие виды занятий: семинар-конференция (студенты выступают с докладами, которые тут же и обсуждаются), семинар-дискуссия (научная дискуссия, основанная на поиске материала), обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала, развернутая беседа в виде плана (при освоении трудного материала), практическая отработка конкретных методов исследования, обсуждение результатов проведенных исследований, опытов, экспериментов, оформление текстового материала в виде эссе, таблиц и схем.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных понятий психологической науки. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение в разных научных школах, решение различных психологических задач. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения

предложенных домашних заданий. Объем заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю. При этом *алгоритм подготовки будет следующим:*

1 этап – поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем вопросы;

2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос (конспект по теоретическим вопросам к семинарскому занятию, не менее трех источников по каждому вопросу, в конспекте должна быть ссылка на источник).

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

На лекционных и семинарских занятиях используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google chrome»);

- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);

- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для обеспечения традиционных и активных форм проведения занятий по дисциплине «Психология стресса» требуются мультимедийные аудитории и следующее техническое обеспечение:

- видеопроектор + ПК;
- маркерная доска.

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе прохождения дисциплины используются технологии активного (метод ролевой игры), проблемного обучения (метод проблемных задач, кейс-метод, обсуждение материалов сети Интернет), элементы технологии развивающего обучения (метод творческих заданий).

Тема	Форма занятия	Кол-во часов	Содержание занятия.
Активные и интерактивные формы занятий			
Классическая теория	Обсуждение	2	В качестве элемента доклада на

стресса и современные концепции изучения стресса	материалов Интернета		семинарское занятие каждому студенту предлагается найти в материалах Интернета ролик иллюстрирующий конкретную проблему стресса в современном обществе. На занятии просматриваются и обсуждаются самые яркие моменты найденных материалов.
Виды стресса	Обсуждение материалов Интернета	2	В качестве элемента доклада на семинарское занятие каждому студенту предлагается найти в материалах Интернета ролик иллюстрирующий особенности формирования гендера. На занятии просматриваются и обсуждаются самые яркие моменты найденных материалов.
Стресс в экстремальных ситуациях	Ролевая игра	4	Участники делятся на группы, каждая из которых выполняет поставленные задачи. Задачи группы отражены в инструкции. Суть группового подхода в том, чтобы одновременно с профессиональными навыками развивать общекультурные компетенции, навыки сотрудничества и взаимодействия.
Психологическая помощь при стрессе	Практические задания	2	Каждому студенту дается описание проблемы для решения и вопросы. Результаты решения с обоснованием представляются в письменном виде.
Итого активны е и интерактивные формы		10	

Помимо этого при изучении дисциплины используются традиционные методы обучения:

1. Лекции. Программой курса предусмотрено чтение лекций в различных проведения: информационные лекции, лекции-беседы, проблемные лекции, лекции с разбором конкретных ситуаций, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

2. Семинарские занятия. Проведение семинарских занятий осуществляется в форме развернутой беседы на основании плана, а также в форме анализа конкретных ситуаций, элементов социально-психологического тренинга (выполнение задания на осознание своей культурной принадлежности, ролевая игра), докладов и их обсуждения.

Освоение курса предполагает, помимо посещения лекций и семинарских занятий, выполнение домашних заданий, которые заключаются в подготовке докладов, анализе фильма, подготовке к семинарским занятиям.

В процессе прохождения курса планируется проведение оперативного, рубежного и итогового контроля после изученного курса.

12.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с [индивидуальной программой](#) реабилитации инвалида.

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление информации визуально (краткий конспект лекций, основная и дополнительная литература), на лекционных и практических занятиях допускается присутствие ассистента, а так же, сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Оценка знаний студентов на практических занятиях осуществляется на основе письменных конспектов ответов на вопросы, письменно выполненных практических заданий. Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.)

С учетом состояния здоровья просмотр кинофильма с последующим анализом может быть проведен дома (например, при необходимости дополнительной звукоусиливающей аппаратуры (наушники)). В таком случае студент предоставляет письменный анализ, соответствующий предъявляемым требованиям.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации (например, с использованием программ-синтезаторов речи), а так же использование на лекциях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

Оценка знаний студентов на семинарских занятиях осуществляется в устной форме (как ответы на вопросы, так и практические задания).

При необходимости анализа фильма может быть заменен описанием ситуации межэтнического взаимодействия (на основе опыта респондента, художественной литературы и т.д.), позволяющим оценить степень сформированности навыков владения методами анализа и выявления специфики

функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние этнических факторов.

Лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата не нуждаются в особых формах предоставления учебных материалов. Однако, с учетом состояния здоровья часть занятий может быть реализована дистанционно (при помощи сети «Интернет»). Так, при невозможности посещения лекционного занятия студент может воспользоваться кратким конспектом лекции.

При невозможности посещения практического занятия студент должен предоставить письменный конспект ответов на вопросы, письменно выполненное практическое задание. Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

При необходимости письменные работы могут быть заменены устными ответами, в том числе и в дистанционной форме.

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата проводится на общих основаниях.

Составитель: к.психол.н., доцент Аргентова Т.Е.