

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Панарин Андрей Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.06.2024 10:51:51

Уникальный программный ключ:

a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«Московский психолого-социальный университет»**

Лицензия № 1473 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)  
Удостоверение государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (до 07 марта 2024 года)

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор

Замолоцких Е.Г.

«29» января 2024 г.

## **Факультет психологии**

Кафедра организационной психологии и психологии труда

### **Рабочая программа учебной дисциплины**

#### **Психология стресса**

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) программы: «Психология управления»

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения:

Очная, очно-заочная

Составитель программы:

Небродовская-Мазур Е.Ю., зав. кафедрой организационной психологии и психологии труда

Москва 2024

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения учебной дисциплины «Психология стресса» являются формирование у студентов профессиональных компетенций, позволяющих прогнозировать, оценивать, осуществлять профилактику и коррекцию уровня влияния стресса на профессиональную деятельность персонала предприятия (организации). Для достижения данных целей необходимо решить задачи дисциплины: - сформировать у студентов устойчивые представления о сущности стресса, его функциях и разновидностях; - ознакомить студентов с основными группами причин возникновения и динамикой развития стрессовых состояний; - сформировать у будущего специалиста теоретическое понимание возможностей и роли психолога в профилактике, купировании и устранении последствий стрессогенных воздействий.

Задачи дисциплины: усвоение основы категорий и понятий психологии стресса; обретение системных представлений об особенностях, видах и этапах развития стресса; усвоение теоретико-методологических основ проблемы преодоления стресса; усвоение приёмов индивидуальной и групповой профилактики стресса, приёмов регуляции стресса.

## **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к Блоку 1, «Дисциплины (модули)» вариативной части и является дисциплиной по выбору, индекс дисциплины Б1.В.ДВ.03.02.

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

### **1. Общая психология**

*(наименование предшествующей дисциплины РУП)*

#### **Знания:**

-психологических феноменов, категорий, методов изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики;

-психологической структуры личности, особенностей проявления психических процессов, состояний, свойств работников в различных ситуациях профессиональной деятельности;

-закономерностей функционирования психики работников в условиях профессиональной деятельности;

-содержания психологической работы и возможностей применения психологических знаний в различных областях профессиональной жизни;

-задач, предназначения специалиста-психолога, методов работы и способов взаимодействия с ними;

-особенностей и динамики социально-психологических процессов в трудовом коллективе;

-особенностей протекания психических явлений в условиях профессиональной деятельности;

-современных проблем и тенденций развития теоретической и прикладной психологии.

**Умения:**

- использовать результаты психологического анализа сотрудников и трудового коллектива в интересах повышения эффективности деятельности подчиненных;
- организовывать психологическую подготовку и психологическое обеспечение профессионально деятельности трудовых коллективов с учетом психологических закономерностей и принципов;
- выявлять в деятельности и поведении подчиненных значимые отклонения от норм психической регуляции и взаимодействовать с должностными лицами по вопросу их преодоления.

**Навыки:**

- владения методиками психологического изучения личности сотрудника и трудового коллектива.

**2. Анатомия центральной нервной системы**

*(наименование предшествующей дисциплины РВП)*

**Знания:**

- анатомических параметров жизнедеятельности человека в онтогенезе и филогенезе;
- строения и функций спинного мозга и всех отделов головного мозга;
- фундаментальных процессов возбуждения и торможения в нервной системе;
- интеграции вегетативных, нейроэндокринных и центральных регуляций при осуществлении поведения;
- строения и функций лимбической системы мозга человека.

**Умения:**

- находить анатомические структуры на рисунках атласов мозга в разных проекциях и на моделях головного мозга;
- использовать основные биологические параметры жизнедеятельности человека при выявлении специфики его психического функционирования;
- использовать информацию о свойствах и функциях возбудимых тканей, о строении и функциях вегетативной нервной системы, о строении эндокринных желез и функциях гормонов в анализе поведения человека.

**Навыки:**

- использования в профессиональной деятельности базовых знаний в области анатомии центральной нервной системы.

**3. Психология развития и возрастная психология**

*(наименование предшествующей дисциплины РВП)*

**Знания:**

- сущности и содержания, условий и закономерностей онтогенетического развития психики и личности на основных этапах возрастного развития: младенчестве, раннем детстве, дошкольном возрасте, младшем школьном возрасте, подростковом возрасте, старшем школьном возрасте, юности, молодости, зрелости, поздней зрелости и старости;
- методов и конкретных методик, адекватных целям и задачам исследования специфических проблем психологии развития и возрастной психологии;
- отечественных и зарубежных подходов к анализу онтогенетического развития сознания и личности;
- специфики проявления социально-возрастных кризисов;

- специфики проявления психологических проблем в семьях специалистов, опосредованные влиянием профессиональных факторов;
- специфики и условий развития психики детей в дошкольном и школьном возрасте;
- характеристик психологических особенностей развития подростков и юношей;
- психических свойств и особенностей развития человека в зрелом возрасте, в период старения и старости и специфику их проявления в условиях профессиональной деятельности;
- особенности развития личности в условиях депривации и особых условиях.

#### **Умения:**

-обрабатывать, анализировать, сопоставлять и систематизировать научно-психологическую информацию, отечественный и зарубежный опыт, различные отечественные и зарубежные концепции, описывающие и объясняющие:

- а) закономерности, условия, факторы, движущие силы психического развития человека;
- б) различные представления о возрасте, возрастной норме и вариантах развития в норме;
- в) периодизации психического развития в онтогенезе;
- г) сущность критических периодов возрастного развития.

-ставить проблемы исследования, обосновывать гипотезы и определять задачи исследования в области психологии развития и возрастной психологии;

-подбирать методики, планировать и организовывать проведение эмпирических исследований, обрабатывать данные, анализировать и интерпретировать результаты исследований в области психологии развития и возрастной психологии;

-анализировать специфику психического функционирования сотрудников и членов их семей с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, характерных для социальной ситуации развития трудящегося, особенностей профессиональной сферы деятельности;

-учитывать в практической деятельности психологические особенности сотрудников, обусловленные их возрастным развитием;

-оказывать психологическую помощь сотрудникам, испытывающим влияние социально-возрастных кризисов развития;

-учитывать возрастные особенности и закономерности онтогенетического развития психики и личности сотрудника для повышения эффективности профессиональной деятельности;

-работать с сотрудниками различных возрастных категорий, при этом строго учитывая особенности протекания возрастных кризисов психического развития в том или ином возрасте;

#### **Навыки:**

-владения методами проведения анализа онтогенетического развития и применения современных методик психодиагностики и психокоррекции различных возрастных категорий сотрудников;

-воспринимать и понимать личность людей разного возраста, устанавливать доверительные контакты и диалоги, убеждать и поддерживать людей в соответствии с их возрастными особенностями и проблемами;

-анализировать свои возможности, опыт, полученный на разных этапах возрастного развития, самосовершенствоваться и повышать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, профессиональную квалификацию, адаптироваться к изменяющимся

социокультурным условиям и меняющимся условиям профессиональной деятельности с учетом теоретических знаний закономерностей онтогенетического развития в литических и критических периодах, возрастных особенностей человека на всем протяжении жизненного цикла;

-распространять психологические знания о закономерностях, движущих силах, факторах и условиях развития, возрастных особенностях сотрудников, специфике литических и критических периодов онтогенетического развития среди сотрудников и иных лиц.

Наименования последующих учебных дисциплин:

### **1. Психология управления персоналом**

*(наименование последующих дисциплин РВП)*

#### **Знания:**

- психологических особенностей всех участников управленческого процесса;
- требований к психолого-педагогической подготовке управленцев, менеджеров по персоналу с учетом специфики организации и деятельности персонала фирмы или организации (производственной, образовательной, коммерческой и т.п.);
- методов исследования и технологии психологического обеспечения управленческого процесса;
- основных принципов организации и проведения профессионально-психологического отбора, подбора и расстановки управленческого персонала в организациях;

#### **Умения:**

- правильно использовать знания психологии управления на основе принципов гуманизма, в интересах обеспечения высокой эффективности профессиональной подготовки руководителей различного уровня, поддержания работоспособности персонала и его карьерного роста;
- трактовать явления управленческого процесса на психологическом языке;
- применять полученные знания и навыки при проектировании и разработке различных моделей рабочего места специалистов и проводить адекватную диагностику свойств и состояний людей в процессе труда и отдыха;

#### **Навыки:**

- научной организации своего профессионального управленческого труда и труда персонала;
- регулирования управленческих противоречий и профилактики деструктивных конфликтов, развития у сотрудников культуры управленческого общения на основе тренингов;
- оказания психологической помощи всем участникам управленческого процесса.

### **2. Психология профессий**

*(наименование последующих дисциплин РВП)*

#### **Знания:**

- о психологических и социально - психологических особенностях трудового процесса, его основных компонентах, факторах и условиях, которые оказывают существенное воздействие на самого человека и его труд, а также эффективность и качество конечного продукта; о системе и организации профессионального и психологического отбора специалистов, повышении их квалификации и психологической подготовке;

-психологических закономерностей профессионализации личности и профессиональной адаптации специалиста в различных условиях среды и трудовой деятельности; методы исследования и технологии психологического обеспечения трудового процесса; основные принципы организации и проведения профессионально-психологического отбора, подбора и расстановки персонала в организациях;

**Умения:**

-трактовать явления трудового процесса на психологическом языке, владеть основными категориями и понятиями психологии труда; применять полученные знания и навыки при проектировании и разработке различных моделей рабочего места, специалистов и проводить адекватную диагностику свойств и состояний людей в процессе труда и отдыха;

-проводить инженерно-психологическую экспертизу и оценку профессионализма специалистов;

**Навыки:**

-научной организации своего профессионального труда и труда персонала, а также формирования моделей профессиографирования и психографирования рабочих мест.

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Индекс и содержание компетенции	Планируемые результаты
1	2	3
1	ОК-6 – способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<p><b>Знать:</b> основные отличительные особенности, специфику различных этнокультурных и конфессиональных групп, понимать роль корпоративных норм и стандартов.</p> <p><b>Уметь:</b> грамотно выстраивать социальные взаимоотношения в коллективе с учетом этнокультурных и конфессиональных различий, эффективно выполнять задачи профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия, приемами взаимодействия с сотрудниками, выполняющими различные профессиональные задачи и обязанности</p>
2	ОК-9 - способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	<p><b>Знать:</b> приемы первой помощи в стрессовых ситуациях и методы защиты от стресса в различных чрезвычайных условиях</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять оценку уровня проявления стресса у человека, группы</p>

		людей, применять приемы и методы первой помощи в различных чрезвычайных условиях
		<b>Владеть:</b> приемами и методами профилактики деструктивного стресса на человека, группу людей в различных чрезвычайных условиях
3	ПК-6 – способность к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности	<p><b>Знать:</b> основные виды профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности психолога</p> <p><b>Уметь:</b> подобрать методы и технологии при решении профессиональных задач в рамках научного исследования, анализировать и обобщать психологическую информацию</p> <p><b>Владеть:</b> умением аргументированно определять исследовательские задачи профессиональной деятельности психолога, научно-методологической основой постановки профессиональных задач психолога с учетом направления научного исследования</p>
4	ПК-12 – способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	<p><b>Знать:</b> основные способы изучения и воздействия на содержание массового сознания и культуру общества с целью повышения уровня психологической культуры населения</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать просветительскую деятельность среди населения, направленную на повышение уровня психологической культуры</p> <p><b>Владеть:</b> навыками реализации просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в различных возрастных социальных группах</p>

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

##### 4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

3 зачетных единицы (108 академических часов).

##### 4.2 Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Количество часов								
	Всего по учебному плану	Семестры							
		№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Контактная работа (всего)</b>	48						48		
Аудиторные занятия (всего):	48						48		
В том числе:									
лекции (Л)	16						16		
практические (ПЗ) и семинарские (С) занятия	32						32		
лабораторные работы (ЛР) (лабораторный практикум) (ЛП)									
Контроль самостоятельно работы (КСР):									
<b>Самостоятельная работа (всего):</b>	60						60		
<b>Экзамен (при наличии):</b>	-						-		
<b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Часы:</b>	108					108		
	<b>Зач. ед.:</b>	3					3		
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	TK1, TK2						TK1, TK2		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет, зачет с оценкой)	3						3		

### 4.3 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		<b>Раздел 1. Проблема стресса в современном научном знании.</b>							
1	6	<b>Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.</b> История возникновения учения о стрессе. Изучение сущности эмоционального (психологического) стресса.	2		2		4		
2	6	<b>Тема 2. Физиологические механизмы развития стресса.</b> Стресс как адаптивная реакция. Роль центральной нервной системы в возникновении стресса.	2		2		6	10	
3	6	<b>Тема 3. Сущность стресса как психологического состояния, его функции.</b> Сущность стресса. Функции стресса	2		4		6	12	ТК1
		<b>Раздел 2. Характеристика психологического стресса.</b>							
4		<b>Тема 4. Классификация и характеристика основных видов стресса.</b> Конструктивный (эустресс), деструктивный (дистресс) и травматический стресс. Разновидности стресса, в зависимости от источника стрессора.	2		2		6	10	
5		<b>Тема 5. Структура и динамика стрессовых реакций организма.</b> Структура стресса. Динамика стресса.	2		2		6	10	
6		<b>Тема 6. Диагностика стресса. Использование основных методов (наблюдения, беседы) для диагностики стресса.</b> Психофизиологические методы изменения стресса. Особенности диагностики профессионального стресса.	2		6		10	18	
7		<b>Тема 7. Профессиональные</b>	2		6		10	18	

	<b>стрессы.</b> Характеристика профессиональных стресс факторов. Ситуативная и длительная адаптация сотрудников к профессиональной обстановке.						
8	<b>Тема 8. Психологическая профилактика стресса. Способы саморегуляции психического состояния во время стресса.</b> Понятие психологической профилактики стресса. Внешние способы профилактики стрессовых состояний: рефлексологический метод. Способы внутренней профилактики	2	8	12	22	TK2	
ВСЕГО:		16	32	60	108	Зачет	

#### 4.4 Лабораторные работы / практические занятия

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование лабораторных работ / практических занятий	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	6	Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.	Г. Селье - родоначальник и основатель концепции стресса. Понятие общего адаптационного синдрома.	2
2.	6	Тема 2. Физиологические механизмы развития стресса.	Адаптационная система организма. Роль центральной нервной системы в возникновении стресса.	2
3.	6	Тема 3. Сущность стресса как психологического состояния, его функции.	Стресс как неспецифическая адаптационная реакция. Стресс как эмоциональная напряженность. Стресс как тип критической ситуации. Объективистский подход к пониманию стресса. Субъективистский подход к пониманию сущности стресса.	4
4.	6	Тема 4. Классификация и характеристика основных видов стресса.	Конструктивный (эустресс), деструктивный (дистресс) и травматический стресс.	2

5.	6	Тема 5. Структура и динамика стрессовых реакций организма.	Влияние стресса на изменение ощущений и восприятия окружающей обстановки.	2
6.	6	Тема 6. Диагностика стресса. Использование основных методов (наблюдения, беседы) для диагностики стресса.	Использование основных методов (наблюдения, беседы) для диагностики стресса. Объективные и субъективные методы изучения стресса.	6
7.	6	Тема 7. Профессиональные стрессы.	Стресс в экстремальных видах деятельности. Профессиональный стресс. Стресс у представителей «опасных» профессий.	6
8.	6	Тема 8. Психологическая профилактика стресса. Способы саморегуляции психического состояния во время стресса.	Понятие психологической профилактики стресса. Внешние и внутренне способы профилактики стрессовых состояний.	8
ВСЕГО:				32

#### 4.5 Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовая работа учебным планом не предусмотрена.

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Психология стресса» осуществляется в форме лекций и практических занятий.

Лекции проводятся в традиционной классно-урочной организационной форме, по типу управления познавательной деятельностью. Не менее чем на двух лекциях, применяется метод технологии сотрудничества, выражающийся в десятиминутном выступлении в рамках лекционной темы студента с самостоятельно подготовленной презентацией по существующим проблемам психологии стресса.

Лекции имеют цель: дать систематизированные основы научных знаний по дисциплине; сконцентрировать внимание студентов на наиболее сложных узловых проблемах.

В ходе чтения лекций следует обращать внимание на содержание и методику применяемых в преподавании приемов и средств активизации учебной деятельности студентов.

При проведении лекционных занятий используются современные мультимедийные презентационные технологии, специально подготовленные видеофильмы и видеосюжеты, раскрывающие психологические характеристики изучаемых явлений, отражающие важные ситуации профессиональной деятельности.

В ходе проведения семинарских занятий используются технологии проведения разбора конкретных ситуаций, круглого стола.

При проведении практических занятий применяются технологии разбора конкретных ситуаций, ролевой игры.

В ходе занятий используются интерактивные технологии обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем.

К успешным интенсивным технологиям следует отнести, прежде всего, технологию педагогического сотрудничества. В соответствии с данной технологией содержание, методы, организационные формы обучения рассматриваются в контексте непосредственного и опосредованного взаимодействия преподавания и учения. Процесс обучения основывается на взаимодействии двух объектов коммуникации (преподаватель – студент) и организуется как активный процесс взаимных усилий по достижению цели. Преподаватель привносит в содержание образования свое эмоционально-ценностное отношение и, обращаясь к личности студента, организует совместную деятельность по осмыслению содержания образования. При этом обеспечивается понимание общности интересов и необходимости совместных действий, осознание обучающимися свободы в проявлениях инициативы, самостоятельности и творчества.

В методической системе обучения бакалавров задействуется технология обеспечения интереса обучающихся к занятию. Интерес мобилизует возможности, повышает уровни внимания, понимания и запоминания. Технология основывается на следующих положениях: выраженное проявление интереса самого преподавателя к занятию; доступность, ясность, понятность изложения изучаемого материала; значимость изучаемого материала для будущей профессиональной деятельности; актуальность, новизна, практичность материала; логичность и структурная четкость раскрытия темы, обоснованность и доказательность изложения.

Возбуждение и удержание интереса обучающихся обеспечивается целым рядом методических приемов: - наглядности (образцы, слайды, таблицы, видеоматериалы, демонстрации и т.п.); - конкретизации (факты, примеры, копии документов и т.п.); - персонификации (упоминание фамилий, организаций, обращение к личному опыту обучаемых, персональные обращения к кому-нибудь из аудитории); - соучастия ("давайте подумаем...", "как вы считаете...", "представьте, что вы находитесь..." и т.п.); - создания проблемной ситуации (формулирование проблемы, поиск способа решения проблемы, решение проблемы; разрешение противоречия; постановка учебной задачи и т.п.); - включения обучающихся в решение практических задач (должна прослеживаться связь с будущей профессиональной деятельностью); - активизации самостоятельности и творчества (стимулирование к выбору и самостоятельному использованию оптимальных способов выполнения задания, методов и средств; организация исследовательской и творческой деятельности).

В рамках технологии эффективно комбинировать разные методы учебно-познавательной деятельности: - словесные методы (рассказ, диспут, объяснение и др.); - практические методы (решение задач, практические задания и др.); - индуктивные методы (изучение материала от частного к общему); - дедуктивные методы (изучение материала от общего к частному); - проблемно-поисковые методы (частично-поисковая или исследовательская деятельность); - методы самостоятельной работы (самостоятельная работа, выполняемая студентами при непосредственном или опосредованном руководстве, по собственной инициативе). Активизирующий эффект на занятии дают ситуации, в которых обучаемые должны: отстаивать свое мнение; принимать участие в дискуссиях и обсуждениях; ставить вопросы своим одногруппникам и преподавателю; рецензировать ответы одногруппников; находить несколько вариантов решения познавательной задачи и

т.п. Все вышеназванные приемы и методы позволяют обеспечить разнообразие учебного материала: теоретические положения, доказательства, данные научных исследований, примеры из практики, практические рекомендации и др.

В обучении бакалавров значимыми развивающими технологиями являются технологии, построенные на интегративной основе. Системообразующим компонентом в данных технологиях выступает интеграция. Интеграцию можно интерпретировать как дидактический принцип, который предусматривает сохранение базисных частей содержания программ специальных дисциплин, практическую направленность содержания специальных дисциплин, целостность восприятия всех дисциплин цикла. Технологии, построенные на интегративной основе, базируются на следующих принципах: - привлечение знаний, приобретенных во время практики (проектирование, ситуационный анализ, результаты исследований и др.); - выполнение практических работ с применением знаний разных специальных дисциплин (создание проектов, проведение анализа и др.); - выполнение практических работ с производственно-техническим содержанием (изготовление документа, готового продукта и т.п.).

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения (анализ конкретных ситуаций, тестирование) и технологий, основанных на коллективных способах обучения.

Самостоятельная работа студентов, как правило, организуется на основе выделения таких вопросов изучаемых тем, усвоение которых требует самостоятельного изучения и анализа, а также дополнительных источников периодических изданий. Контроль усвоения студентами вынесенных на самостоятельную работу положений осуществляется в ходе написания творческих работ и решения тестов, а также письменных блиц-опросов на семинарских занятиях.

Уровни обучения "иметь представление", "знать" реализуются в ходе каждой лекции, на семинарских занятиях, при организации самостоятельной работы студентов.

Контроль качества знаний студентов осуществляется в течение семестра посредством проведения промежуточного контроля.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на модули, по освоении каждого студенты проходят текущие контроли. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний, так и задания практического содержания (решение ситуационных задач, составление проектов документов, схем, последовательностей и проч.) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путем применения таких организационных форм, как индивидуальные и групповые опросы, решение тестов письменно и с использованием компьютеров.

Изучение дисциплины проводится в течение 6 семестра и завершается контролем в виде сдачи зачета. Он проводится в традиционной форме – ответы на вопросы экзаменационных билетов и решение практической задачи.

Зачет представляет собой заключительный этап усвоения учебного материала по дисциплине. Он позволяет преподавателю проверить качество полученных студентами знаний, умений и навыков в будущей практической деятельности.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающегося. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	6	Тема 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.	<p>Подготовить доклады и фиксированные сообщения на темы:</p> <p>Исследования физиологических аспектов стресса в работах отечественных ученых (П.Д. Горизонтова, Г.И. Косицкого, В.М. Смирнова, Наенко Н.Н., Суворовой В.В.). Изучение сущности эмоционального (психологического) стресса в работах В.А. Бодрова, Ф.Е. Василюка, Л.А. Китаева-Смык, Н.В. Тарабриной. Теории индивидуальных различий стресса в работах Ф.Е. Василюка, Б.А. Вяткина, М.Ю. Денисова, В.Ф. Дружинина, Л.Н. Котляровой, В.И. Кривоконь, Л.В. Смолковой, С.В. Субботина, Е.А. Чудиной.</p> <p>Исследование влияния профессионального стресса на эффективность деятельности человека в работах А.Я. Анцупова, В.А. Бодрова, А.Н. Занковского, В.Л. Марищука.</p> <p>Проблема устойчивости, надежности деятельности человека в условиях воздействия экстремальных факторов (стрессоустойчивость) в работах Х.М. Алиева, О.В. Дашкевич, Л.Н. Котлярова, А.С. Кондратьева, М.В. Леви, С.В. Субботина, Л.В. Смолковой.</p> <p>Изучение принципов и методов предотвращения и купирования неблагоприятных проявлений стресса в работах Ф.Е. Василюка, В.И. Евдокимова, А.С. Кузнецовой, А.Б. Леоновой.</p>	4
2.	6	Тема 2. Физиологические механизмы развития стресса.	<p>Подготовиться к письменному и устному опросу (в т.ч. тестированию) по проблемам:</p> <p>Стресс как адаптивная реакция. Адаптационная система организма. Роль центральной нервной системы в возникновении стресса. Работа эндокринной системы при стресс-реакциях. Роль вегетативной нервной системы в формировании стресса. Сердечно-сосудистая система и стресс. Стресс и пищеварительная система, мускулатура, кожа.</p>	6

3.	6	Тема 3. Сущность стресса как психологического состояния, его функции.	Подготовиться к письменному и устному опросу (в т.ч. тестированию) по проблемам: Сущность стресса. Стресс как неспецифическая адаптационная реакция. Общий адаптационный синдром. Стресс как эмоциональная напряженность. Стресс как тип критической ситуации. Объективистский подход к пониманию стресса. Субъективистский подход к пониманию сущности стресса. Сущность стресса в работах Л.А.Китаева-Смыка, В.Л.Марищука, Г.Г.Аракелова. Функции стресса (адаптационная, дезадаптивная, мобилизационная, интеграционная, защитная, деструктивная).	6
4.	6	Тема 4. Классификация и характеристика основных видов стресса.	Подготовить доклады на темы: Конструктивный (эустресс), деструктивный (дистресс) и травматический стресс. Физиологический (системный) стресс. Информационный стресс. Эмоциональный стресс и его формы. Кратковременный стресс. Длительный стресс. Острый стресс. Хронический стресс. Посттравматический стресс. Разновидности стресса, в зависимости от источника стрессора.	6
5.	6	Тема 5. Структура и динамика стрессовых реакций организма.	Подготовить доклады на темы: Структура стресса. Эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный и социально-психологический субсиндромы стресса. Динамика стресса. Стадии общего адаптационного синдрома (ОАС). Три периода адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям.	6
6.	6	Тема 6. Диагностика стресса. Использование основных методов (наблюдения, беседы) для диагностики стресса.	Подготовиться к письменному и устному опросу (в т.ч. тестированию) по проблемам: Использование основных методов (наблюдения, беседы) для диагностики стресса. Объективные методы изучения стресса. Субъективные методы исследования стресса: самоотчет, основные опросники и тесты для выявления стресса. Проективная диагностика стрессовых состояний. Психофизиологические методы изменения стресса. Аппаратурные методы диагностики стресса. Возможности использования полиграфического метода для диагностики стрессового состояния. Особенности диагностики боевого стресса.	10

7.	6	Тема 7. Профессиональные стрессы.	Подготовить доклады на темы: Стресс-факторы повседневной жизнедеятельности работника: профессиональные, социальные, социально-психологические, психологические, ситуативные. Классификация жизненного стресса (стресса жизни) по областям его возникновения. Гендерные особенности проявления стресса у сотрудников. Методы диагностики и проявления стресса жизни.	10
8.	6	Тема 8. Психологическая профилактика стресса. Способы саморегуляции психического состояния во время стресса.	Подготовиться к письменному и устному опросу (в т.ч. тестированию) по проблемам: Понятие психологической профилактики стресса. Первичная, вторичная и третичная профилактика. Копинг-профилактика. Фармакологическая и немедикоментозная профилактика и коррекция. Комплексный подход к преодолению стресса (С. Гремлинг и С. Ауэрбах). Внешние способы профилактики стрессовых состояний: рефлексологический метод (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки), нормализация режима питания, фармакотерапия, функциональная музыка и цветомузыкальные воздействия, библиотерапия и т.п. Способы внутренней профилактики: экспресс-методы психической саморегуляции, самогипноз, нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукцию, аутогенная тренировка, поведенческая психотерапия, групповые тренинги.	12
ВСЕГО:				60

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания. Место доступа	Используется при изучении разделов
1	2	3	4	5
1.	Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/	Шабанова Т.Л.	Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19530.html">http://www.iprbookshop.ru/19530.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1-8
4.	Психология чрезвычайных ситуаций: учебное пособие	Гуревич П.С.	М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. 494— с.  <a href="http://www.iprbookshop.ru/52553">http://www.iprbookshop.ru/52553</a>	1-8
5.	Сказание о стрессе [Электронный ресурс]/ Чирков Ю.Г.— Электрон. текстовые данные.	Чирков Ю.Г.	М.: Академический Проект, 2015.— 447 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/36774">http://www.iprbookshop.ru/36774</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1-8
6	Живи осознанно, работай продуктивно [Электронный ресурс]:	Майкл Часкалсон	М.: Альпина Паблишер, 2016.— 194 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/42084.html">http://www.iprbookshop.ru/42084.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1-8

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания. Место доступа	Используется при изучении разделов
1	2	3	4	5
1.	Сказание о стрессе [Электронный ресурс]/	Чирков Ю.Г	М.: Академический Проект, 2015.— 447 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/36774.html">http://www.iprbookshop.ru/36774.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1-8
2.	Мозг. Краткое руководство [Электронный ресурс]: все, что вам нужно знать для повышения эффективности и снижения стресса	Джек Льюис и др.	М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.— 232 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/39281.html">http://www.iprbookshop.ru/39281.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1-8
3.	Спорт, стресс, переменность [Электронный ресурс]: монография/ Гаврилова Е.А.— Электрон. текстовые данные.	Гаврилова Е.А.	М.: Спорт, 2015.— 168с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/43915">http://www.iprbookshop.ru/43915</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1-8
4.	Легкий способ начать новую жизнь [Электронный ресурс]: как избавиться от стресса, внутренних конфликтов и вредных привычек/ Нейл Фьоре — Электрон. текстовые данные.	Нейл Фьоре	М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.— 293 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/39252">http://www.iprbookshop.ru/39252</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1-8
5.	Стресс-серфинг [Электронный ресурс]: стресс на пользу и в удовольствие/ Кириллов И.— Электрон. текстовые данные.	Кириллов И.	М.: Альпина Паблишер, 2016.— 210 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/41437">http://www.iprbookshop.ru/41437</a> .— ЭБС «IPRbooks»	1-8

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<http://www.iprbookshop.ru/> - электронно-библиотечная система IPRbooks.

<http://www.iqlib.ru> - Интернет-библиотека образовательных изданий (электронные учебники, справочные и учебные пособия).

[www.effecton.ru](http://www.effecton.ru) - Профотбор, оценка персонала, профконсультация, профессиограммы, управление персоналом.

[www.metodkabi.net.ru](http://www.metodkabi.net.ru) - Словарь основных понятий профориентации, профотбора.

<http://www.school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал «Доступность, качество, эффективность».

[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - «Университетская библиотека-online».

[www.koob.ru](http://www.koob.ru) - Электронная библиотека по научной и популярной психологии, педагогики и др.

[www.books.ru](http://www.books.ru) - Электронная библиотека (книги, справочники, словари, журналы и др).

[www.theLib.ru](http://www.theLib.ru) - Электронная библиотека – книги по философии, психологии и др.

[www.psychlib.ru](http://www.psychlib.ru) - Электронная библиотека – содержит книги по общей психологии, социальной психологии, психологии управления, педагогике, образованию и др.

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Усвоение материала дисциплины на лекционных и практических занятиях и в результате самостоятельной подготовки и изучения отдельных вопросов дисциплины, позволят обучающимся подойти к промежуточному контролю подготовленным, и потребуют повторение ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые системно, являются глубокими, качественными и позволяют формировать соответствующие компетенции как итог образовательного процесса.

Для систематизации знаний по обозначенной дисциплине первоначально обучающемуся следует обратить внимание на Рабочую программу курса, которая включает в себя темы и ключевые проблемы дисциплины, в рамках которой формируются вопросы для промежуточного контроля. Обучающийся, заранее ознакомившись с программой курса, сможет лучше сориентироваться в последовательности освоения курса с позиции организации самостоятельной работы.

Зачет является завершающим звеном в процессе освоения дисциплины. Его результат в огромной степени зависит от того, насколько правильно обучающийся организовал самостоятельную работу в течение семестра, насколько серьезно занимался на практических занятиях. Начиная подготовку к зачету необходимо распределить время так, чтобы отработать все ответы, на экзаменационные вопросы.

При подготовке вопросов необходимо соблюдать последовательность, разделов курс дисциплины, учитывать взаимосвязь между ними, это дает возможность глубже усвоить материал. Целесообразно определить план изучения материала и строго ему следовать.

Получив билет, не нужно спешить, нужно собраться с мыслями, сориентироваться в проблеме поставленных в билете вопросов. Если не ясна постановка вопроса, то необходимо уточнить у преподавателя. Внимательно вдумавшись в сущность вопроса, нужно определить план его изложения. План должен быть развернутым, содержащим отдельные смысловые части, факты и аргументы. Ответ должен показать глубину понимания проблемы, знание различных подходов, концепций взглядов корифеев психологической науки. Обучающийся

должен продемонстрировать знание первоисточников, умение логично и точно излагать свои мысли, оперировать научными понятиями.

### **Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Изучение учебной дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн, «Положением о порядке обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются адаптированные формы проведения с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей: для лиц с нарушением зрения задания предлагаются с укрупненным шрифтом, для лиц с нарушением слуха – оценочные средства предоставляются в письменной форме с возможностью замены устного ответа на письменный, для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата двигательные формы оценочных средств заменяются на письменные/устные с исключением двигательной активности. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для выполнения задания. При выполнении заданий для всех групп лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие индивидуального помощника-сопровождающего для оказания технической помощи в оформлении результатов проверки сформированности компетенций.

### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

При реализации данной программы могут использоваться следующие информационные технологии: ЭБС «IPRbooks».

### **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Специализированные аудитории оборудованные в соответствии с ФГОС ВО для проведения лекционных и практических занятий, оборудованные мультимедиа, столами, стульями, оснащенные доступом к сети Интернет и доступом к электронной библиотеке «IPRbooks».

### **12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ДАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ И ПРИВОДИТСЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ В ОТДЕЛЬНОМ ДОКУМЕНТЕ.**

