

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.07.2026 10:18:17

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f5a8af17d05

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ
им. Ф.М. Достоевского»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА
ПО НАПРАВЛЕНИЮ**

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	<u>очно-заочная</u>
Срок освоения ОПОП	<u>5 лет</u>
Кафедра	<u>психологии</u>

Утверждено на заседании УМС
Протокол № 11/06-2026 от 16.06.2026 г.

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины
- 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
- 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися
- 3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- 4.1. Структура фонда оценочных средств
- 4.2. Содержание фонда оценочных средств
- 4.3. Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- 5.1. Основная литература
- 5.2. Дополнительная литература
- 5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение
- 5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- 5.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

VII. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций в области психологии стресса, представлений о психологических и нравственных особенностях профессиональной деятельности, способности работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

Задачами изучения дисциплины являются:

- ознакомление с основными концепциями и методологией современных исследований стресса;
- изучение форм проявления стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;
- овладение психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам базовой части, формируемой участниками образовательных отношений Учебного плана. Дисциплина читается в 9 и 10 семестре, форма промежуточной аттестации – зачет.

1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника

Дисциплина «Психология стресса» является составляющей в процессе формирования у обучающихся компетенции ПК-1. Основные знания, необходимые для освоения дисциплины формируются на базе навыков, приобретенных в ходе изучения дисциплин: Анатомия ЦНС, Нейрофизиология, Психофизиология. Знания, умения и навыки, формируемые дисциплиной «Психология стресса», необходимы для следующих дисциплин: Зоопсихология и сравнительная психология. Итоговая оценка сформированности компетенции ПК-1 определяется в период Государственной итоговой аттестации.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код компетенции	Содержание компетенции	Код и содержание индикатора достижения компетенции
ПК-1	Способен освоит и применить знания по анатомии и психофизиологии человека с целью психологического сопровождения	ПК-1.5 Применяет теоретические знания о стрессе в психодиагностике

1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Код и содержание компетенций	Этап освоения компетенции*	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
ПК-1 - Способен освоит и применить знания по анатомии и психофизиологии человека с целью психологического сопровождения	3	Не знает анатомии и психофизиологии человека	Плохо знает анатомию и психофизиологию человека	Знает анатомию и психофизиологию человека	Хорошо знает анатомию и психофизиологию человека
		Не умеет применять знания по анатомии и психофизиологии человека с целью психологического сопровождения	Слабо умеет применять знания по анатомии и психофизиологии человека с целью психологического сопровождения	Умеет применять знания по анатомии и психофизиологии человека с целью психологического сопровождения	Хорошо умеет применять знания по анатомии и психофизиологии человека с целью психологического сопровождения
		Не владеет навыками психологического сопровождения с учетом анатомии и психофизиологии человека	Плохо владеет навыками психологического сопровождения с учетом анатомии и психофизиологии человека	В целом, владеет навыками психологического сопровождения с учетом анатомии и психофизиологии человека, но допускает единичные ошибки.	Хорошо владеет навыками психологического сопровождения с учетом анатомии и психофизиологии человека

* - Формирование компетенций проходит в 3 этапа: 1-2 курс -1-й этап; 3 курс -2-й этап; 4 курс (4-5 курс -при очно-заочной и заочной формам обучения) - 3-й этап -при освоении ОПОП бакалавриата

II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

Дисциплина / семестр	Вид учебной работы						
	Занятия лекцион ного типа	Занятия практич еского типа	Вебин ары	Самос тоятел ьная работа	Консульт ации	Промежуточ ная аттестация	Контроль
Психология стресса/9 семестр	8	4	-	22	2		
Психология стресса/10 семестр		2	18	11, 8	4	0, 2	зачет
Всего							72

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися

№ темы	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися				
		Лекции	Практиче ские занятия	Вебинары	Формы текущего контроля	Формируе мые компетенц ии
1.	Понятие стресса. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.	1		2	Опрос.	ПК-1 (ПК-1.5)
2.	Классическая теория стресса Г. Селье. Ее предпосылки и основные положения. Понятия «эустресс» и «дистресс». Современные концепции стресса.	1		2	Опрос.	ПК-1 (ПК-1.5)

3.	Физиология стресса. Нейрогуморальные механизмы стресса. Роль гипоталамуса. Значение симпатической и парасимпатической нервной системы в развитии стрессовых реакций.	1		2	Опрос. Тестирование.	ПК-1 (ПК-1.5)
4.	Стрессовые реакции. Формы проявления стрессовых реакций на физиологическом, поведенческом, эмоциональном и интеллектуальном уровнях.	1	1	2	Опрос. Подготовка доклада.	ПК-1 (ПК-1.5)
5.	Оценка уровня стресса. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Прогнозирование развития стрессовых реакций.	1	1	2	Опрос. Подготовка доклада.	ПК-1 (ПК-1.5)
6.	Факторы, влияющие на развитие стресса Общие закономерности и факторы, определяющие протекание и развитие стрессовых реакций.	1		2	Опрос. Подготовка доклада.	ПК-1 (ПК-1.5)
7.	Причины развития стрессовых реакций. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса. Классификация стрессоров.	1		2	Опрос. Подготовка доклада.	ПК-1 (ПК-1.5)
8.	Особенности профессиональных стрессов. Виды профессиональных стрессов. Типы стрессоров. Негативные последствия длительных стрессов.	1	2	2	Опрос. Практическое задание «Психодиагностическое исследование»	ПК-1 (ПК-1.5)
9.	Методы профилактики и коррекции стресса. Саморегуляция психического состояния во время стресса.		2	2	Опрос. Самостоятельная работа.	ПК-1 (ПК-1.5)
Итого:		8	6	18		

3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа	Всего часов по учебному плану
Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий, подготовка к выполнению и выполнение практической работы, подготовка к тестированию.	33, 8
Всего	33, 8

IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Структура фонда оценочных средств

№ пп	Наименование раздела (темы) дисциплины	Код и наименование компетенций	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства текущего контроля/промежуточной аттестации
1	Понятие стресса.	ПК-1	ПК-1.5	Опрос.
2	Классическая теория стресса Г. Селье	ПК-1	ПК-1.5	Опрос.
3	Физиология стресса.	ПК-1	ПК-1.5	Опрос. Тестирование.
4	Стрессовые реакции.	ПК-1	ПК-1.5	Опрос. Подготовка доклада.
5	Оценка уровня стресса.	ПК-1	ПК-1.5	Опрос. Подготовка доклада.
6	Факторы, влияющие на развитие стресса	ПК-1	ПК-1.5	Опрос. Подготовка доклада.
7	Причины развития стрессовых реакций.	ПК-1	ПК-1.5	Опрос. Подготовка доклада.
8	Особенности профессиональных стрессов.	ПК-1	ПК-1.5	Опрос. Практическое задание «Психодиагностическое исследование»
9	Методы профилактики и коррекции стресса.	ПК-1	ПК-1.5	Опрос. Самостоятельная работа.
10	Промежуточная аттестация (зачет)	ПК-1	ПК-1.5	Собеседование

1. Оценка текущего контроля.

Тема 1. Понятие стресса.

Вопросы для опроса:

1. Дайте определение понятию «стресс».
2. Дайте определение физиологическому стрессу.
3. Дайте определение психологическому стрессу.
4. Дайте определение эмоциональному стрессу.
5. Что такое информационный стресс?
6. Дайте определение посттравматическому стрессу.
7. Что такое ПТСР?
8. Что такое психотравмирующая ситуация?
9. Чем отличается посттравматический стресс от других видов стресса?
10. Что такое перегрузка? Чем она отличается от стресса?

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье.

Вопросы для опроса:

1. Какое определение дал стрессу Г. Селье?
2. Дайте определение понятию «эустресс».
3. Дайте определение понятию «дистресс».
4. Кто впервые ввел понятие стресса в психофизиологию?
5. Раскройте понятие «неспецифическая реакция».
6. В чем заключалось значение введения термина «неспецифическая реакция» Г. Селье. Опишите фазы общего адаптационного синдрома.
7. Приведите примеры динамики изменений на каждой из фаз общего адаптационного синдрома.
8. Проанализируйте термины «эустресс» и «дистресс» как понятия теории Г.Селье и с позиции современной психологии.
9. В чем заключаются эффекты стресса на каждой из фаз адаптации к раздражающему стимулу?
10. Проведите параллели между физиологическими и психологическими эффектами стресса.

Тема 3. Физиология стресса.

1) Вопросы для опроса:

1. Опишите схему гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы реагирования на стресс.
2. Опишите психологические проявления этапов психофизиологического механизма реагирования на стресс.
3. Охарактеризуйте связь нейрофизиологических и психофизиологических изменений системы адаптации при хроническом стрессе.

2) Тестирование

1. Стресс – это:

- а) неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование
- б) неспецифический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование
- в) специфический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование
- г) специфический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование

2. По Р. Лазарусу, ответ организма на внутренние и внешние процессы, при котором физиологические и психологические способности напрягаются до предельного уровня – это:
- а) системный стресс
 - б) эмоциональный стресс
 - в) физиологический стресс
 - г) психофизиологический стресс
3. Автор концепции, подразумевающей, что стресс не возникает, если ситуация не воспринимается как угрожающая
- а) Р. Лазарус
 - б) Дж. Эверли
 - в) Р. Розенфельд
 - г) всё вышеперечисленное верно
4. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, — это:
- а) адаптация
 - б) поддержание гомеостаза
 - с) сохранение жизнеспособности
5. В конце процесса управления стрессом должна присутствовать фаза:
- а) управления
 - б) диагностики
6. Стрессовая реакция, вызванная положительными событиями и опосредованная положительными эмоциями – это:
- а) эйфория
 - б) дисфория
 - в) эустресс
 - г) дистресс
7. В происхождении стресса Г. Селье не учитывает:
- а) ведущую роль центральной нервной системы
 - б) ведущую роль вегетативной нервной системы
 - в) ведущую роль симпатической нервной системы
 - г) ведущую роль парасимпатической нервной системы
8. Согласно определению, Г. Селье, стресс проходит три стадии развития: а) тревоги, резистентности, истощения
- б) мобилизации, тревоги, болезни
 - в) приспособления, мобилизации, истощения
 - г) приспособления, мобилизации, дистресса
9. Согласно концепции, Г. Селье, на первой стадии стресса под воздействием стрессора происходит
- а) активация симпатической нервной системы
 - б) мобилизация организма
 - в) дистресс
 - г) активно-эмоциональные изменения
10. Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией
- а) резистентности

- б) тревоги
 - в) истощения
11. Начало создания концепции стресса связано с именем
- а) Г. Селье
 - б) Дж. Эверли
 - в) Р. Розенфельд
 - г) Р. Лазарус
12. Когнитивно-отношенческую теорию эмоций и преодоления стресса предложил
- а) Р. Лазарус
 - б) Дж. Эверли
 - в) Р. Розенфельд
13. Основные нейроэндокринные системы — симпатико-адреналовая и система гипофиз-кора надпочечников — играют ведущую роль в ответных реакциях на стресс
- а) физиологических
 - б) поведенческих
 - в) эмоциональных
14. Механизм «борьба–бегство» реализуется структурами:
- а) лимбической системы
 - б) симпатической ВНС
 - в) парасимпатической ВНС
 - г) неокортекса
15. Биологическим смыслом тревоги является достижение:
- а) стойкой активации
 - б) стойкой адаптации
 - в) стойкой дезадаптации
 - г) всё вышеперечисленное неверно
16. Агрессивное состояние связано с выделением
- а) норадреналина
 - б) кортизола
 - в) адреналина
17. Активизация питуитарно-адрено-кортикальной системы при невозможности контролировать ситуацию — это стресс
- а) пассивный
 - б) активный
18. Активизация симпатико-адрено-медуллярной системы при наличии возможности контролировать ситуацию — это стресс
- а) активный
 - б) пассивный
19. Активный стресс вызывает активизацию гормональной системы
- а) симпатико-адрено-медуллярной
 - б) питуитарно — адрено — кортикальной
20. Пассивный стресс вызывает активизацию гормональной системы
- а) питуитарно — адрено — кортикальной
 - б) симпатико-адрено-медуллярной

Тема 4. Стрессовые реакции.

1) Вопросы для опроса:

1. Что включает в себя комплекс психических состояний на стресс? Дайте им развернутую характеристику
2. Охарактеризуйте поведенческие признаки стресса.
3. Охарактеризуйте интеллектуальные признаки стресса.
4. Охарактеризуйте физиологические признаки стресса.
5. Охарактеризуйте эмоциональные признаки стресса.

2) Примерные темы для доклада:

1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.
2. Вероятность развития стресса.
3. Связь уровня личностной тревожности и чувствительности к стрессорным воздействиям.
4. Изучение методов саморегуляции психического здоровья.
5. Стресс и здоровый образ жизни.

Тема 5. Оценка уровня стресса.

1) Вопросы для опроса:

1. Какие методы оценки уровня стресса называются объективными и почему?
2. Какие Вы знаете методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы?
3. Какие Вы знаете методы оценки состояния вегетативной нервной системы при стрессе?
4. Как использовать вегетативный индекс Кердо при оценке стрессовых состояний.
5. Какие методы оценки уровня стресса называются субъективными и почему?

2) Примерные темы для доклада:

1. Диагностика склонности к типу А поведения и степени сформированности синдрома выгорания.
2. Эмоциональное выгорание психолога.
3. Основные детерминанты стресса и личностной дезадаптации.
4. Практическое овладение диагностической методикой «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера.
5. Практическое овладение диагностической методикой JDS.
6. Знакомство со шкалой SACS («Стили совладающего поведения»).
7. Оценка стрессового состояния и чувствительности к стрессовым воздействиям (стрессоустойчивость).

Тема 6. Факторы, влияющие на развитие стресса.

1) Вопросы для опроса:

1. Каковы общие закономерности и факторы, определяющие протекание и развитие стрессовых реакций?
2. Охарактеризуйте механизм развития психологического стресса.
3. Какие этапы развития психологического стресса определяют индивидуальный тип реагирования на стресс?
4. Опишите типы реагирования на стресс в условиях лишения свободы.
5. Дайте характеристику семейным стрессорам, опишите признаки семейного стресса. Проранжируйте основные социальные факторы по степени их значимости для формирования индивидуального стрессового профиля.

6. Опишите влияние факторов наличия опыта консультирования с психологом и отсутствия такого опыта на оценку и переживание стресса.
 7. Охарактеризуйте ведущие факторы, обуславливающие на Ваш взгляд, реакцию на стресс у детей.
 8. Охарактеризуйте ведущие факторы, обуславливающие на Ваш взгляд, реакцию на стресс у взрослых.
- 2) Примерные темы для доклада:
1. Составление профиля стрессовой сопротивляемости.
 2. Методы устранения причин развития стресса.
 3. Составление программы обучения навыкам психологической саморегуляции.
 4. Стресс и психическая напряженность.

Тема 7. Причины развития стрессовых реакций.

1) Вопросы для опроса:

1. Что такое стрессор?
2. Какие бывают стрессоры?
3. Опишите особенности индивидуального осмысления стрессовой ситуации (когнитивного и оценочного процессов).
4. Выделите группы факторов стресса психогенного характера.
5. Опишите признаки стресса в зависимости от стадий переживания стрессовой ситуации.
6. Дайте характеристику стресс-факторам с позиций разных подходов и концепций.
7. Опишите наиболее распространенные типологии стрессоров, укажите основные положения концепций, на базе которых они формируются.
8. В чем заключается значимость разработки теории индивидуальной специфичности стресса?
9. Проанализируйте возможность использования опросника Холмса и Раге.
10. Выделите причины формирования индивидуальной значимости стрессоров.
11. Охарактеризуйте влияние субъективных факторов на развитие психологического стресса.
12. Охарактеризуйте объективные факторы развития психологического стресса.

2) Примерные темы для доклада:

1. Стресс и операциональная напряженность.
2. Стресс и эмоциональная напряженность.
3. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.
4. Разработка плана программы коррекции (или профилактики) стрессовых состояний.

Тема 8. Особенности профессиональных стрессов.

1) Вопросы для опроса:

1. Назовите типы профессиональных стрессоров.
2. Каковы негативные последствия длительных стрессов?
3. Опишите симптомы синдрома хронической усталости.
4. Назовите основные методы диагностики профессионального стресса.
5. Каковы причины профессионального стресса?
6. Каковы причины экзаменационного стресса?
7. Каковы симптомы экзаменационного стресса?
8. Опишите стрессовые состояния у людей, потерявших работу.

9. Опишите стресс при приеме на работу
 10. Опишите феномен профессионального выгорания.
 11. Опишите методы диагностики профессионального выгорания. Опишите методы профилактики профессионального выгорания.
- 2) Самостоятельная практическая «Психодиагностическое исследование».

Для проведения исследования необходимо:

1. Придумать тему исследования.
2. Поставить цель исследования.
3. Продумать гипотезу исследования.
4. Подобрать 2-3 методики для проверки своей гипотезы.
5. Подобрать выборку не менее 10 человек.
6. Провести эмпирическое исследование.
7. Описать результаты и сделать выводы по работе.
8. Оформить исследование в виде самостоятельной работы.

Варианты возможных исследований.

1. Тема: Стресс в жизни современного человека

Цель: обнаружение ситуаций, являющихся стрессогенными для современного человека, осознание субъективности в оценивании уровня стрессогенности различных ситуаций.

Гипотеза: в жизни современного человека присутствует значительное количество стрессов, влияющих на его социальную адаптацию. Материал: 2-3 теста, один из которых шкала «Стрессонаполненность жизни» или «Шкала социальной адаптации» (Т. Х. Холмс, Р. Х. Райх).

Порядок работы: 1. Провести эмпирическое исследование. 2. Произвести количественно-качественный анализ полученных результатов. 3. Сделать вывод о взаимосвязи между показателями «стрессонаполненности» жизни и уровнем социальной адаптации (стрессоустойчивости).

2. Тема: Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях

Цель: изучение концепции общего адаптационного синдрома Г. Селье

Гипотеза: высоко тревожные люди подвержены многочисленным стрессам Материал: 2-3 теста, один из которых Тест на личностную и ситуативную тревожность Спилбергера и таблица «Мои главные стрессоры». Интенсивность Контроль над событием Временный фактор

Составить таблицу «Мои главные стрессоры».

Порядок работы:

1. В первой колонке обозначьте ваши главные стрессоры.
2. Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов- это сверхзначимое событие, 1 балл – событие, вызывающее минимальный стресс).
3. В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.
4. В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор – в прошлом (П), в будущем (Б) или в настоящем (Н)?
5. В пятой колонке отметьте частоту появления данного стрессора в вашей жизни по 10-балльной системе, где 1 – это крайне редкое событие, а 10 – регулярно повторяющееся.
6. Проанализируйте стрессоры.

3. Тема: Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе

Цель: рассмотреть конструкт «жизненного события» как дискретного изменения в социальной и личной среде субъекта.

Гипотеза: существуют факторы, влияющие на стрессоустойчивость

Материал: 2- 3 теста, один из которых тест «Вероятность развития стресса» (Т.А. Немчин. Ф. Тейлор). Порядок работы: 1. Провести эмпирическое исследование.

2. Произвести количественно-качественный анализ полученных результатов.

3. Сделать вывод о взаимосвязи между показателями негативных последствий стресса и уровнем стрессоустойчивости.

Тема 9. Методы профилактики и коррекции стресса.

1) Вопросы для опроса:

1. Выделите основные положения современных теорий совладающего поведения.
2. Опишите факторы, влияющие на формирование системы совладающего поведения в детском возрасте.
3. Опишите факторы, влияющие на формирование системы совладающего поведения у взрослых.
4. Проанализируйте эффективность базовых копинг стратегий в наиболее значимых стрессовых ситуациях (первые 10 ситуаций из опросника Холмса, Раге).
5. Перечислите критерии, по которым ставится диагноз «стрессовое расстройство».
6. Охарактеризуйте симптомы посттравматического стрессового расстройства.
7. сравните клинику посттравматического стрессового расстройства с другими типами пограничных нервнопсихических расстройств.
8. Составьте схему реагирования на стресс на биологическом и психическом уровнях у людей с разными типами нервной системы.

2) Самостоятельная работа. Анализ литературного героя.

Показать посредством примеров из художественных произведений или кинематографа взаимоотношения между объективными характеристиками ситуации, ее субъективным восприятием и адаптацией.

Материал: литературные первоисточники (тексты или кино).

Порядок работы:

1. Выбрать литературное произведение, например, русскую народную сказку, роман или фильм
2. Выбрать героя
3. Составить список стрессовых ситуаций, в которых оказался герой произведения.
3. Определить стрессоры, дать им характеристику.
4. Определить характер влияния стрессовых ситуаций на самооценку личности героя.

2. Промежуточный контроль.

Примерные вопросы к зачету:

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.
3. Основные отличия биологического и психологического стресса.
4. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
5. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
6. Предпосылки концепции стресса Ганса Селье.
7. Основные положения концепции стресса Ганса Селье.

8. Понятия эустресса и дистресса.
9. Классическая динамика развития стресса в концепции Г. Селье.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса.
11. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
12. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
13. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
14. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
15. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
16. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии.
17. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
18. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
19. Формирование уверенного поведения.
20. Эффективное целеполагание.
21. Тайм-менеджмент.
22. Совершенствование коммуникативных навыков.
23. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
24. Основные механизмы защиты (по Вассерману Л.И. и др.).
25. Различия между механизмами психологической защиты и копингом (по Василюку Ф.Е.).
26. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации.
27. Механизмы совладания со стрессом.
28. Основные пути регулирования реакции на стрессор.
29. Характерологические особенности переживания горя.
30. Методы психологической диагностики совладающего со стрессом поведения.
31. Технология работы со стрессом (виды саморегуляции и самокоррекции).
32. Особенности консультирования клиентов в состоянии кризиса.

4.3. Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

Шкала оценивания знаний студента

оценку «отлично» - заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные рабочей программой по учебной дисциплине (модулю), усвоивший обязательную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

При использовании для контроля тестовой программы, если студент набрал 85 - 100% правильных ответов;

оценку "хорошо" - заслуживает студент, показавший полное знание программного материала, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности.

При использовании для контроля тестовой программы, если студент набрал 70 - 84% правильных ответов;

оценку "удовлетворительно" - заслуживает студент, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой по программе курса.

При использовании для контроля тестовой программы, если студент набрал 50 - 69% правильных ответов;

оценка "неудовлетворительно" - выставляется студенту, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении

предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набрал менее 50% правильных ответов;

«Зачтено» – заслуживает обучающийся, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с рекомендованной литературой по программе курса. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает 50% и более правильных ответов;

«Не зачтено» – выставляется обучающемуся, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает менее 50 % правильных ответов.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ;. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335
2.	Хасанова, Г.Б. Психофизиология профессиональной деятельности : учебное пособие / Г.Б. Хасанова ; - Казань : Издательство КНИТУ, 2017. - 168 с http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500950

5.2. Дополнительная литература

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Абрамова, Г.С. Практическая психология : учебное пособие / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483174
2.	Смольникова, Л.В. Психология в профессиональной деятельности : курс лекций / Л.В. Смольникова ; - Томск : ТУСУР, 2016. - 203 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480965

5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа	Комментарий
1	Операционная система MS Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501	
2	Операционная система "Альт Рабочая станция" 10	Лицензия: АОВ.1365.00	
3	Программный пакет MS Office 2007-2010	Номер лицензии 66572106	
4	Антивирус: Kaspersky Endpoint	Лицензия: 2B1E-250603-	

	Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition	125047-2-305-30542	
5	Антивирус: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition	Лицензия: 2B1E-240918-082537-2-2-11520	
6	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда “LMS Moodle”	GNU General Public License (GPL)	Свободное распространение, сайт http://docs.moodle.org/ru/
7	«Интернет платформа Пруффми 2.0.»	Лицензионный договор № 512873-6	
8	Программная система для обнаружения заимствований в учебных научных работах. «Антиплагиат. Эксперт 5.0»	Лицензионный договор № 11438	

5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Информационные справочные системы Федеральный портал «Российское образование» <https://edu.ru/>.

Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>.

54.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) <http://rhga.pro/>.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
При освоении учебной дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Помещения обеспечены доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, специализированная учебная мебель для обучающихся, доска ученическая) а также техническими средствами обучения (компьютер или ноутбук, переносной или стационарный мультимедийный комплекс, стационарный или переносной экран на стойке для мультимедийного проектора).
Помещение для самостоятельной работы	Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в

	электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью и компьютерной техникой.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение, оснащенное специализированной мебелью (стеллажи, стол, стул).

VII. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Указанные ниже условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии указанных лиц в группе обучающихся в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

Обучение студентов с нарушением слуха

Обучение студентов с нарушением слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

- наглядности,
- индивидуализации,
- коммуникативности на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:

- замедленное и ограниченное восприятие;
- недостатки речевого развития;
- недостатки развития мыслительной деятельности;
- пробелы в знаниях; недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением);
- некоторое отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее; хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали, часто опускают малозаметные, но существенные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего - следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень.

Специфика зрительного восприятия слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти - в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеоинформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

Обучение студентов с нарушением зрения.

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оформление учебных кабинетов;
- организация лечебно-восстановительной работы;
- усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время проведения занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк, поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, являются информационно-коммуникационные технологии.

Ограниченность информации у слабовидящих обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Слабовидящим могут быть противопоказаны многие обычные действия, например, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения. Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.

При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий.

Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: **крупный шрифт (16–18 размер), дисковый накопитель (чтобы прочесть с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы.** Всё записанное на доске должно быть озвучено.

Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом: Не следует заменять чтение пересказом.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации; — принцип работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Студенты с нарушениями ОДА представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

Специфика поражений ОДА может замедленно формировать такие операции, как сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, рассредоточенности, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10—15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается

беспокойство, суетливость, расторможенность, у других - вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. На неё нельзя облакачиваться.

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющим такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если для этого имеются основания. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени. Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

Общие рекомендации по работе с обучающимися-инвалидами.

- Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

VIII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучающимся, приступающим к изучению дисциплины, целесообразно ознакомиться со следующими нормативными документами:

- Рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- Учебными, научными и методическими материалами по дисциплине.

Данный курс состоит из 9 тем. Для освоения дисциплины студентам предлагается изучение литературных источников:

1. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ;. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с.

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335>

2. Хасанова, Г.Б. Психофизиология профессиональной деятельности : учебное пособие / Г.Б. Хасанова ; - Казань : Издательство КНИТУ, 2017. - 168 с

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500950>

3. Абрамова, Г.С. Практическая психология : учебное пособие / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с.

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483174>

4. Смольникова, Л.В. Психология в профессиональной деятельности : курс лекций / Л.В. Смольникова ; - Томск : ТУСУР, 2016. - 203 с.

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480965>

В середине семестра проводится внутрисеместровая аттестация. Для успешного прохождения внутрисеместровой аттестации необходимо:

2. Выполнить тестирование в ЭИОС.

В конце семестра будет проводится промежуточная аттестация – зачет с оценкой в формате собеседования. Для успешного прохождения промежуточной аттестации, необходимо:

5. Ответить на вопросы преподавателя. Примерные вопросы к зачету отображены в рабочей программе.

Разработчики:

<i>АНО ВО «РХГА», каф. психологии, (место работы)</i>	<i>Доцент каф. психологии, канд. биол. наук (должность, уч. степень, звание)</i>	<i>(подпись)</i>	<i>Голуб Н.В. (ФИО)</i>
---	--	------------------	-----------------------------

Заведующий кафедрой психологии:

_____ канд. психол.наук, доцент _____ Вахрушева И.А.
(уч. степень, звание) (подпись) (ФИО)