

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовая часть

«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА
(программа академического бакалавриата)**

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 4 года

Кафедра психологии

Переутверждено на заседании УМС
Протокол № 01/08/18 от **30.08.2018**

Переутверждено на заседании УМС
Протокол № 01/08/17 от **29.08.2017**

Переутверждено на заседании УМС
Протокол № 01/08/16 от **30.08.2016**

Утверждено на заседании УМС
Протокол № 01/08/15 от **31.08.2015**

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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
- 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
- 3.2.1 Распределение часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся
- 3.2.2 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- 4.1. Основная литература
- 4.2. Дополнительная литература
- 4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение
- 4.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- 4.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

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 учебного плана Блока 1. Дисциплина читается в 3 семестре, форма промежуточной аттестации – зачет.

1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника

Дисциплина «Психология стресса» является составляющей в процессе формирования у обучающихся компетенций ОК- 7, ПК-9 и ПК-12. Основные знания, необходимые для освоения дисциплины формируются на базе навыков, приобретенных в ходе изучения дисциплин Логика, Мифология, Концепции современного естествознания, Анатомия ЦНС, Нейрофизиология, Введение в профессию, Зоопсихология и сравнительная психология, Общая психология. Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Педагогика, Введение в клиническую психологию, Психология личности, Психология труда, инженерная психология и эргономика, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Методологические основы психологии, Психология социальной работы, Психология семьи, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, Основы нейропсихологии, Специальная психология, Психология и психокоррекция аддиктивного поведения, Основы патопсихологии, Основы консультативной психологии, Технология ведения тренингов, Преддипломная практика. Итоговая оценка сформированности компетенций ОК-7, ПК-9 и ПК-12 определяется в период государственной итоговой аттестации.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Психология стресса» направлен на формирование у обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 Психология общекультурной компетенции ОК-7 и профессиональных компетенций ПК-9 и ПК-12. Результаты освоения ОПОП - обучающиеся должны обладать следующими компетенциями (содержание компетенций в соответствии с ФГОС):

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию
ПК-9	способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях
ПК-12	способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
ОК-7	- особенности самоорганизации и самообразования при изучении психологии стресса	- использовать методы и приемы самоорганизации и самообразования при изучении психологии стресса ; - планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности; - строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	- технологиями самоорганизации процесса самообразования и организации при изучении психологии стресса
ПК-9	основные теоретические положения концепции стресса; классификацию основных видов стресса и их специфику; типы стрессоров и особенности их воздействия; виды стрессовых реакций.	выявлять стрессорные факторы; определять типы реакции на стресс.	навыками оказания первой помощи при стрессе.
ПК-12	закономерности возникновения, проявления и преодоления последствий эмоционального стресса; структуру психопрофилактической работы психолога с людьми в стрессовой ситуации.	выбирать методы работы с конкретной стрессовой реакцией.	методами психопрофилактической и коррекционной работы с людьми в стрессовой ситуации.

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

Код и содержание компетенции	Этап освоения компетенции	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
ОК-7- способность к самоорганизации и самообразованию	1	слабо владеет технологиями организации процесса самообразования и самоорганизации; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности; допускает существенные ошибки	владеет технологиями организации процесса самообразования и самоорганизации; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности; допускает ошибки.	хорошо владеет технологиями организации процесса самообразования и самоорганизации; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности; допускает незначительные ошибки	Владеет технологиями организации процесса самообразования и самоорганизации; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности; не допускает ошибок.
		испытывает серьезные затруднения при планировании цели; ошибочно устанавливает приоритеты при осуществлении деятельности; испытывает серьезные затруднения при самостоятельном построении процесса овладения информацией,	может самостоятельно планировать цели и строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности, однако испытывает затруднения в установлении приоритетов.	может самостоятельно планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности; самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности; допускает	умеет: самостоятельно планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности; самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности.

		отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности.		незначительные ошибки в установлении приоритетов деятельности.	
		слабо ориентируется в содержании процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности.	демонстрирует осведомленность о содержании процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности.	знает содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности.	свободно ориентируется в содержании процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности.
ПК-9- способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности	1	слабо владеет способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях ; допускает грубые ошибки	частично владеет способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях ; допускает много ошибок	владеет способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях ; допускает незначительное количество ошибок	владеет способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях ; не допускает ошибок

<p>ьной деятельност и, функционир ованию людей с ограниченн ыми возможност ями, в том числе и при различных заболевания х</p>		<p>испытывает серьезные затруднения при реализации базовых процедур анализа человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях</p>	<p>умеет использовать методы и приемы реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях и, но допускает много ошибок</p>	<p>умеет использовать методы и приемы реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях ; допускает незначительное количество ошибок.</p>	<p>умеет грамотно использовать методы и приемы реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях и; не допускает ошибок.</p>
		<p>слабо ориентируется в содержании базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях</p>	<p>знает содержание базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях, их особенности; допускает существенные ошибки</p>	<p>знает содержание базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях и, их особенности; допускает несущественные ошибки</p>	<p>знает содержание базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях , их особенности; не допускает ошибок</p>

ПК-12- способность к просветител ьской деятельност и среди населения с целью повышения уровня психологиче ской культуры общества	1	слабо владеет способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии ; допускает грубые ошибки	частично владеет способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии ; допускает много ошибок	владеет способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии ; допускает незначительное количество ошибок	владеет способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии ; не допускает ошибок
		испытывает серьезные затруднения при реализации просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии	умеет использовать методы и приемы ведения просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии , но допускает много ошибок	умеет использовать методы и приемы ведения просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии ; допускает незначительное количество ошибок.	умеет грамотно использовать методы и приемы ведения просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии ; не допускает ошибок.

		слабо ориентируется в содержании просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии	знает содержание просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии ; допускает существенные ошибки	знает содержание просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии; допускает несущественные ошибки	знает содержание просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии , ее особенности; не допускает ошибок
--	--	--	--	---	--

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

Вид учебной работы	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Консультации	Аттестация	Самостоятельная работа
Очная форма обучения/академических часов					
Контактная работа в период теоретического обучения	18	18	-	-	35, 8
Промежуточная аттестация	-	-	-	Зачет-0, 2	-
Итого: 72	18	18	-	0, 2	35, 8

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			
		Академических часов		Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
1.	Понятие стресса. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.	2	2	Тестирование / самостоятельная практическая работа	ОК-7 ПК-9 ПК-12
2.	Классическая теория стресса Г.Селье. Ее предпосылки и основные положения. Понятия «эустресс» и «дистресс». Современные концепции стресса.	2	2	Тестирование / самостоятельная практическая работа	ОК-7 ПК-9 ПК-12
3.	Физиология стресса. Нейрогуморальные механизмы стресса. Роль	2	2	Тестирование / самостоятельная практическая	ОК-7 ПК-9 ПК-12

	гипоталамуса. Значение симпатической и парасимпатической нервной системы в развитии стрессовых реакций.			работа	
	Стрессовые реакции. Формы проявления стрессовых реакций на физиологическом, поведенческом, эмоциональном и интеллектуальном уровнях.	2	2	Тестирование / самостоятельная практическая работа	ОК-7 ПК-9 ПК-12
4.	Оценка уровня стресса. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Прогнозирование развития стрессовых реакций.	2	2	Тестирование / самостоятельная практическая работа	ОК-7 ПК-9 ПК-12
5.	Факторы, влияющие на развитие стресса Общие закономерности и факторы, определяющие протекание и развитие стрессовых реакций.	2	2	Тестирование / самостоятельная практическая работа	ОК-7 ПК-9 ПК-12
	Причины развития стрессовых реакций. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса. Классификация стрессоров.	2	2	Тестирование / самостоятельная практическая работа	ОК-7 ПК-9 ПК-12
6.	Особенности профессиональных стрессов. Виды профессиональных стрессов. Типы стрессоров. Негативные последствия длительных стрессов.	2	2	Тестирование / самостоятельная практическая работа	ОК-7 ПК-9 ПК-12
7.	Методы профилактики и коррекции стресса. Саморегуляция психического состояния во время стресса.	2	2	Тестирование / самостоятельная практическая работа	ОК-7 ПК-9 ПК-12
	Промежуточная аттестация (зачет):				
	Итого:	18	18		

3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

3.2.1. Распределение часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся

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.	35, 8
Всего	35, 8

3.2.2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа - это способ активного, целенаправленного приобретения студентами новых знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей, но под их методическим руководством. Самостоятельная работа студента состоит из регулярной подготовки к практическим занятиям, конспектирования обязательных текстов, и подготовки самостоятельной практической работы с ее последующем представлением на практических занятиях. Тема, объем, вопросы для обсуждения и методическая литература предлагаются преподавателем. Однако приветствуется инициатива студента и его знакомство с выбранной темой в более широком аспекте: сбор информации в интернете, работа в библиотеке, знакомство с расширенным списком научной литературы по теме. Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости студентов. Формы текущей аттестации – тестирование, проверка самостоятельных практических работ обучающихся.

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. 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

4.2. 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

4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№ пп	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501
2	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311
3	LibreOffice	Mozilla Public License v2.0.
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	GNU General Public License (GPL) Свободное распространение, сайт http://docs.moodle.org/ru/
6	Архиватор 7-Zip	GNU Lesser General Public License (LGPL) Свободное распр,сайт https://www.7-zip.org/

4.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№ пп	Наименование ресурса	Адрес в сети Интернет
	Профессиональные базы данных	
1	Профессиональная база данных «Психология на русском языке: подборка информационных ресурсов по вопросам психологии»	https://www.psychology.ru/
2	Профессиональная база данных «Мир психологии»	http://psychology.net.ru/
3	Психологическая библиотека «Моё слово»	http://psylib.myword.ru
4	Сайт «Флогистон», публикации и книги по психологии	http://flogiston.ru/library
5	Научный журнал «Психологические исследования»	http://psystudy.ru
6	Журнал «Вопросы психологии»	http://www.voppsy.ru
	Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru/
	Информационно-справочные и поисковые системы	
1	Информационная справочная система Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
2	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	http://www.consultant.ru/
3	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru
4	Сайт РАН – Российской академии наук	http://www.ras.ru

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

№	Наименование разработки в	Ссылка на	Доступность
---	---------------------------	-----------	-------------

п/п	электронной форме	информационный ресурс	
1.	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»	www.biblioclub.ru	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	Электронная информационно-образовательная среда РХГА (ЭИОС РХГА)	http://rhga.pro/	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
3.	Электронный учебный курс "Психология стресса" в ЭИОС	p://rhga.pro/course/view.php?id=107	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

V. 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 ЧОУ "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 ЧОУ "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).

VI. 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 видеoinформация 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 прочитать 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 убедиться 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 аудиовизуальными техническими средствами обучения;
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

VII. 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.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Важную роль в освоении дисциплины играет самостоятельная работа. Самостоятельная работа направлена на подготовку к практическим занятиям, а также на получение дополнительной информации по изучаемой теме, самообразование и совершенствование знаний в каком-либо вопросе. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

Автор программы: Голуб Н.В., доц. каф. психологии, к.биол.н.

ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п/п	Компетенция	Этапы формирования	Критерии оценивания по пятибалльной шкале, уровни освоения			
			Менее 55% (неудовлетворительно) ниже минимального	55-64% (удовлетворительно) минимальный	65-84% (хорошо) средний	85-100% (отлично) высокий
1	ОК-7- способность к саморегуляции и самообразованию	Знает и понимает:	не способен к самоорганизации и самообразованию	самоорганизация и самообразование вызывают большие трудности	способен к самоорганизации и самообразованию	ГОТОВ использовать методы и средства самоорганизации и самообразованию
		Умеет применять:	не умеет использовать методы и приемы самоорганизации и самообразования при изучении психологии стресса; не умеет планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности; не умеет строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	умеет с трудом использовать методы и приемы самоорганизации и самообразования при изучении психологии стресса; умеет с затруднениями планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности; умеет с трудом строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	умеет в стандартной ситуации использовать методы и приемы организации и самообразования при изучении психологии стресса; планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении деятельности; строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	активно использует методы и приемы организации и самообразования при изучении психологии стресса; грамотно планирует цели и устанавливает приоритеты при осуществлении деятельности; строит процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности

		Владеет:	не владеет технологиями организации процесса самообразования и организации при изучении психологии стресса	слабо владеет отдельными технологиями организации процесса самообразования и организации при изучении психологии стресса	владеет технологиями организации процесса самообразования и организации при изучении психологии стресса	владеет комплексными отдельными технологиями организации процесса самообразования и организации при изучении психологии стресса
ПК-9-способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях	Знает и понимает:	не знает основные теоретические положения концепции стресса; классификацию основных видов стресса и их специфику; типы стрессоров и особенности их воздействия; виды стрессовых реакций	имеет представление о основных теоретических положениях концепции стресса; классификации основных видов стресса и их специфике; типах стрессоров и особенностях их воздействия; видах стрессовых реакций.	знает основные теоретические положения концепции стресса; классификацию основных видов стресса и их специфику; типы стрессоров и особенности их воздействия; виды стрессовых реакций .	владеет системными знаниями и готов их применять в области основных теоретических положений концепции стресса; классификации основных видов стресса и их специфики; типов стрессоров и особенностей их воздействия; видов стрессовых реакций.	
	Умеет применять:	не умеет выявлять стрессорные факторы; определять типы реакции на стресс.	умеет с затруднениями выявлять стрессорные факторы; определять типы реакции на стресс.	умеет выявлять стрессорные факторы; определять типы реакции на стресс.	активно выявляет стрессорные факторы на основе сопоставления ряда признаков; определять типы реакции на стресс на основе понимания их специфики.	
	Владеет:	не владеет навыками оказания первой помощи при стрессе.	с трудом владеет навыками оказания первой помощи при стрессе	владеет навыками оказания первой помощи при стрессе	владеет навыками оказания первой помощи при стрессе, самостоятельно варьирует использование	

						различных техник в зависимости от специфики ситуации.
2	ПК-12- способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	Знает и понимает:	не знает закономерности возникновения, проявления и преодоления последствий эмоционального стресса; структуру психопрофилактической работы психолога с людьми в стрессовой ситуации.	имеет представление об основных закономерностях возникновения, проявления и преодоления последствий эмоционального стресса; о структуре психопрофилактической работы психолога с людьми в стрессовой ситуации.	знает закономерности возникновения, проявления и преодоления последствий эмоционального стресса; структуру психопрофилактической работы психолога с людьми в стрессовой ситуации.	владеет системными знаниями о закономерностях возникновения, проявления и преодоления последствий эмоционального стресса и свободно в них ориентируется; знает структуру психопрофилактической работы психолога с людьми в стрессовой ситуации.
		Умеет применять:	не умеет выбирать методы работы с конкретной стрессовой реакцией.	умеет с затруднениями выбирать методы работы с конкретной стрессовой реакцией.	умеет выбирать методы работы с конкретной стрессовой реакцией.	аргументировано выбирает методы работы с конкретной стрессовой реакцией, понимает их специфику.
		Владеет:	не владеет методами психопрофилактической и коррекционной работы с людьми в стрессовой ситуации.	с трудом владеет методами психопрофилактической и коррекционной работы с людьми в стрессовой ситуации	владеет методами психопрофилактической и коррекционной работы с людьми в стрессовой ситуации	владеет методами психопрофилактической и коррекционной работы с людьми в стрессовой ситуации, самостоятельно варьирует использование различных техник в зависимости от специфики ситуации.

Примерные оценочные материалы к ОК - 7

1. Текущий контроль

1.1. Тест (стандартизированный контроль)

* -помечены правильные варианты ответов

1. «Стресс» это:

- 1) неспецифический ответ организма на негативное воздействие факторов внешней либо внутренней среды
- 2) неспецифический ответ организма интенсивное воздействие факторов внешней либо внутренней среды *
- 3) специфический ответ организма на негативное воздействие факторов внешней либо внутренней среды
- 4) специфический ответ организма на специфическое воздействие факторов внешней либо внутренней среды

2. Стрессовая активация, которая вызвана положительными событиями и сопровождается позитивными эмоциями – это:

- 1) эйфория
- 2) дисфория
- 3) эустресс *
- 4) дистресс

3. Недостатком теории Г. Селье является:

- 1) отрицание существенной роли центральной нервной системы в происхождении стресса *
- 2) отрицание существенной роли вегетативной нервной системы в происхождении стресса
- 3) отрицание существенной роли симпатической нервной системы в происхождении стресса
- 4) отрицание существенной роли парасимпатической нервной системы в происхождении стресса

4. Стадии развития адаптационного синдрома включают в себя:

- 1) стадию тревоги*
- 2) стадию расслабления
- 3) стадию сопротивления*
- 4) стадию истощения*

5. Совокупность соответствующих динамических свойств поведения, своеобразно сочетающихся в каждом индивиде, – это:

- 1) индивидуальность
- 2) темперамент*
- 3) характер
- 3) личность

1.2. Примерные варианты практической самостоятельной работы

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

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

Задание: провести оценку стрессогенности жизненных событий.

Примерные оценочные материалы к ПК - 9

1. Текущий контроль

1.1. Тест (стандартизированный контроль)

* -помечены правильные варианты ответов

1. На первой стадии стресса под воздействием стрессора происходит:

- 1) активация симпатической нервной системы *
- 2) мобилизация организма
- 3) дистресс
- 4) активно-эмоциональные изменения

2. Реакция человека на ситуацию, выходящую за рамки обычного человеческого опыта – это:

- 1) травматический стресс
- 2) постстрессовое расстройство
- 3) посттравматическое расстройство личности
- 4) острое стрессовое расстройство

3. Глюкокортикоиды:

- 1) оказывают противошоковое действие
- 2) повышают энергетические запасы организма
- 3) повышают иммунную активность организма
- 4) всё вышеперечисленное верно*

4. Тиреоидные гормоны вырабатываются:

- 1) корковым веществом надпочечников
- 2) щитовидной железой*
- 3) гипоталамусом
- 4) гипофизом

5. Эндогенные опиаты вырабатываются:

- 1) корковым веществом надпочечников
- 2) щитовидной железой
- 3) гипоталамусом
- 4) гипофизом*

1.2 Примерный вариант практической самостоятельной работы

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

Цель: изучение концепции общего адаптационного синдрома Г. Селье

Задание: подобрать методики, позволяющие выявить наличие стрессовой реакции в классическом ее понимании и провести эмпирическое исследование с

использованием выбранной батареи методов.

Примерные оценочные материалы к ПК - 12

1. Текущий контроль

1.1. Тест (стандартизированный контроль)

*** -помечены правильные варианты ответов**

1. По шкале тяжести стрессового воздействия (Т. Холмс и Р. Рейх), самым тяжелым событием для человека является:

- 1.) смерть супруга/супруги*
- 2) смерть близкого члена семьи
- 3) развод
- 4) тюремное заключение

2. Наибольшее влияние на характер психической реакции человека оказывает:

- 1) психофизиологические особенности человека
- 2) психологическая самооценка человека
- 3) субъективный уровень притязаний
- 4) субъективная оценка ситуации*

3. Базисные копинг-стратегии – это

- 1) разрешение проблемы*
- 2) поиск социальной поддержки*
- 3) проявление эмпатии
- 4) избегание*

4. Вытеснение, отрицание, регрессия, рационализация –это примеры:

- 1) механизмов психологической защиты
- 2) механизмов психологической помощи
- 3) стресс-лимитирующих механизмов
- 4) копинг-механизмов

5. Более успешно справляться со стрессом:

- с) интерналы *
- d) экстерналы

1.2 Примерный вариант практической самостоятельной работы

Тема: Стресс и стрессоустойчивость

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

Задание: определить вероятность развития стресса.

Материал: 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.

2. Промежуточная аттестация

Вопросы к зачету (ОК-7, ПК-9, ПК-12)

1. Проблема стресса в биологии и медицине
2. Основные положения концепции стресса Ганса Селье.
3. Понятия эустресса и дистресса.
4. Классическая динамика развития стресса в концепции Г. Селье.
5. Гормональные и физиологические проявления стресса.
6. Роль вегетативной нервной системы в адаптации организма человека к факторам среды обитания.
7. Основные отличия биологического и психологического стресса.
8. Влияние субъективных факторов на развитие психологического стресса.
9. Поведенческие и интеллектуальные признаки стресса.
10. Физиологические и эмоциональные признаки стресса.
11. Методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы и вегетативной нервной системы при стрессе. Вегетативный индекс Кердо
12. Психологические тесты, используемые для оценки причин стресса и характеристик его проявления.
13. Интроспекция как метод оценки стресса.
14. Влияние интенсивности и длительности стресса на характер его протекания.
15. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт как факторы, исходной стрессоустойчивости организма.
16. Влияние особенностей личности на развитие стресса.
17. Механизмы развития посттравматического стресса.
18. Субъективные причины возникновения стрессов.
19. Объективные причины возникновения стрессов.
20. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
21. Классификация стрессоров.
22. Общие закономерности профессиональных стрессов.
23. Феномен профессионального выгорания.
24. Методы нейтрализации и оптимизации стрессов.
25. Основные способы саморегуляции.

26. Психотерапевтический подход к коррекции стресса.
27. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
28. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
29. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
30. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
31. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.
32. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
33. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

Для проверки знаний и степени освоения компетенций обучающихся по дисциплине используются как электронные средства, так и бумажные носители информации.

К бумажным носителям относятся экзаменационные билеты.

К электронным средствам, используемым для обучения и контроля, относится программа на платформе **Moodle**, позволяющая программировать варианты тестов и контрольных заданий и задач как в режиме = **обучение** =, так и в режиме = **контроль** =.

Студент, войдя в программу по индивидуальному паролю, получает свой вариант тестов или ситуационных задач случайным образом сформированных.

Оценка результатов производится автоматически в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

Шкала оценивания

«зачёт» - 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 рекомендованной литературой по программе курса.

При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает 71% и более правильных ответов;

«незачет» - 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 набирает менее 71 % правильных ответов.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Дата изменения	№№ страниц(ы)	содержание	примечание