

Частное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский юридический университет»
(СибЮУ)

ОДОБРЕНО

на заседании кафедры педагогики и
психологии, протокол от
1 сентября 2023 г. № 1
Заведующий кафедрой педагогики
и психологии

_____ А. Г. Быкова
1 сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета,
протокол от 1 сентября 2023 г. № 1
Председатель методического совета,
проректор по учебной работе – начальник
учебного управления

_____ Ю. А. Бурдельная
1 сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Психология стресса

Специальность	37.05.02 Психология служебной деятельности
Квалификация выпускника	Психолог
Специализация	Психология безопасности
Форма обучения	Очная /очно-заочная
Срок обучения	5 лет/6 лет
Год набора	2023

Омск, 2023

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса»

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 31 августа 2020 г. № 1137.

Программу составил:

Рогозина Т. И., доцент кафедры педагогики и психологии ЧОУ ВО «Сибирский юридический университет», кандидат психологических наук, доцент.

1. Цели освоения дисциплины, планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина «Психология стресса» направлена на достижение планируемых результатов основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы специалитета по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация «Психология безопасности» (далее соответственно – дисциплина, образовательная программа).

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции, установленные образовательной программой:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, установленные образовательной программой	Индикаторы достижения компетенций по дисциплине
ПК-8	ПК-8. Способен к организации мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения	ИПК-8.1. Знает основы психологической безопасности жизнедеятельности и человека и окружающей среды с учетом разных социальных групп и особенностей их представителей. ИПК-8.2. Умеет оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности. ИПК-8.3. Умеет по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности организовывать работу свою и группы специалистов по	ИПК-8.1. Формулирует основные теоретические положения психологии стресса. ИПК-8.2 Демонстрирует способность выбирать методы диагностики, выявления стресса с учетом принадлежности к разным социальным группам. ИПК-8.3. Демонстрирует умение осуществлять стандартные базовые процедуры оказания населению психологической помощи на различных этапах стресса.

		профилактике, оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней. ИПК-8.4. Умеет разрабатывать материалы по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения и представлять их в интернет-форумах и СМИ; вести документацию и служебную переписку. ИПК-8.5. Владеет приемами разработки программ и критериев анализа результатов мониторинга психологической безопасности и методами разработки психологических рекомендаций по минимизации негативных явлений и методами оценки эффективности работы, проведенной по результатам мониторинга. ИПК-8.6. Владеет способами подготовки сообщений и публикаций для средств массовой информации (далее - СМИ) по результатам мониторинга	ИПК-8.4. Обнаруживает способность вести документацию по итогам мониторинга психологической безопасности среды проживания населения. ИПК-8.5. Обосновывает содержание рекомендаций по минимизации негативных явлений по результатам мониторинга психологической безопасности среды проживания населения. ИПК-8.6. Обосновывает содержание сообщений и публикаций для средств массовой информации по результатам мониторинга
--	--	---	---

2. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 108 часов, 3 зачетных единицы.

Реализация дисциплины обеспечивается посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся.

Образовательная деятельность в рамках изучения дисциплины проводится в следующих формах:

- контактная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее - контактная работа);
- самостоятельная работа обучающихся;
- практическая подготовка, предусматривающая участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью во время проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа.

При проведении учебных занятий по дисциплине у обучающихся обеспечивается развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, включая проведение:

- анализа ситуаций;
- работы в малых группах;
- кейс-технологии;
- индивидуального профиля стресса и программы профилактики стресса.

2.1. Содержание дисциплины

Модуль 1. Научно-теоретические основы учения о стрессе.

Тема 1. Классическая теория стресса Г. Селье

Понятия «стресс» и «стрессор», виды стрессоров. Понятие общего адаптационного синдрома. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций, уровни адаптации. Субсиндромы проявлений стресса. Различие понятий «эустресс» и «дистресс». Типология стресса.

Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса.

Экологический подход к изучению стресса. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса. Трансактная модель стресса Т.Кокса. Регуляторный подход к изучению стресса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д.Бродбент, А.Б.Леонова).

Тема 3. Факторы стресса и стрессовые состояния

Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера. Стресс-факторы опосредующего характера. Стресс-факторы личностного характера. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность.

Тема 4. Психологический стресс. Развитие психологического стресса. Причины возникновения психологического стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Острый и хронический стресс. Негативные последствия длительного стресса.

Психосоматические заболевания и стресс. Посттравматическое стрессовое устройство (ПТСР). Коррекция ПТСР.

Модуль 2. Основные подходы к нейтрализации стресса.

Тема 5. Стресс и здоровье человека.

Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и адаптация. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.

Тема 6. Методология оценки психологического стресса.

Оценка уровня стресса: объективные признаки уровня стресса, субъективные признаки уровня стресса. Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Структурный анализ стресса. Прогноз уровня стресса. Диагностика стресса.

Тема 7. Копинг-стратегии или совладающее поведение.

Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль. Представление об адекватном/неадекватном, эффективном/неэффективном копингах. Различие между психологическими защитами и копинг-стратегиями.

Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса.

Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент) от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Психологическая помощь при стрессе. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом, базовые техники и вспомогательные средства. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков (коммуникативные навыки, уверенное поведение, эффективное целеполагание).

2.1.1. Тематический план
(очная форма обучения)

№ п/ п	Наименован ие модуля / темы занятия	Объем и формы образовательной деятельности				СРС	Всего	Интерактивн ые формы работы	Оценочные средства текущего контроля / Форма промежуточной аттестации
		Контактная работа			аудиторная				
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	в том числе в ЭИОС					
Модуль 1. «Научно-теоретические основы учения о стрессе»									
1	Тема 1. Классическа я теория стресса Г. Селье	2	2			4	8	работа в малых группах	комплект тестовых заданий; составленные обучающимися; устный ответ.
2	Тема 2. Современны е психологиче ские подходы к изучению стресса.	2	2			8	12		презентационны е проекты; устный ответ; комплект тестовых заданий, составленный обучающимися.
3	Тема 3. Факторы стресса и стрессовые состояния	2	2			4	8	работа в малых группах	комплект тестовых заданий; составленные обучающимися; устный ответ.
4	Тема 4. Психологиче ский стресс	2	4			10	16	кейс- технологии, анализ ситуаций	презентационны е проекты; устный ответ
	итого	8	10			26	44		Рубежный контроль диктант по основным понятиям

Модуль 2. «Основные подходы к нейтрализации стресса»									
5	Тема 5. Стресс и здоровье человека.	2	2			8	12	работа в малых группах	презентационные проекты; устный ответ; комплект тестовых заданий, составленные обучающимися
6	Тема 6. Методология оценки психологического стресса	2	4			12	18	работа в малых группах	презентационные проекты; устный ответ; комплект тестовых заданий, составленные обучающимися.
7	Тема 7. Копинг-стратегии или совладающее поведение.	2	4			10	16	кейс-технологии, анализ ситуаций	презентационные проекты; устный ответ; комплект тестовых заданий, составленные обучающимися
8	Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса.	2	4			12	18	работа в малых группах	презентационные проекты; комплект тестовых заданий устный ответ
	итого	8	14			42	64		Рубежный контроль диктант по основным понятиям
	Промежуточная аттестация							индивидуальный профиль стресса и программа профилактики стресса	зачет
	ИТОГО	16	24			68	108		

2.1.2. Тематический план
(очно-заочная форма обучения)

№ п/ п	Наименован ие модуля / темы занятия	Объем и формы образовательной деятельности				Всего	Интерактивн ые формы работы	Оценочные средства текущего контроля / Форма промежуточной аттестации	
		Контактная работа			СРС				
		аудиторная		в том числе в ЭИОС					в том числе практическая подготовка
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа						
Модуль 1. «Научно-теоретические основы учения о стрессе»									
1	Тема 1. Классическа я теория стресса Г. Селье	2	2			4	8	работа в малых группах	комплект тестовых заданий; составленные обучающимися; устный ответ.
2	Тема 2. Современны е психологиче ские подходы к изучению стресса.	2	2			8	12		презентационны е проекты; устный ответ; комплект тестовых заданий, составленный обучающимися.
3	Тема 3. Факторы стресса и стрессовые состояния	2	2			4	8	работа в малых группах	комплект тестовых заданий; составленные обучающимися; устный ответ.
4	Тема 4. Психологиче ский стресс	2	2			12	16	кейс- технологии, анализ ситуаций	презентационны е проекты; устный ответ
	итого	8	8			28	44		Рубежный контроль диктант по основным понятиям

Модуль 2. «Основные подходы к нейтрализации стресса»									
5	Тема 5. Стресс и здоровье человека.	2	2			8	12	работа в малых группах	презентационны е проекты; устный ответ; комплект тестовых заданий, составленные обучающимися
6	Тема 6. Методологи я оценки психологиче ского стресса	2	2			14	18	работа в малых группах	презентационны е проекты; устный ответ; комплект тестовых заданий, составленные обучающимися.
7	Тема 7. Копинг- стратегии или совладающе е поведение.		4			12	16	кейс- технологии, анализ ситуаций	презентационны е проекты; устный ответ; комплект тестовых заданий, составленные обучающимися
8	Тема 8. Основные подходы к нейтрализац ии стресса.		4			14	18	работа в малых группах	презентационны е проекты; комплект тестовых заданий устный ответ
	итого	4	12			48	64		Рубежный контроль диктант по основным понятиям
	Промежуточ ная аттестация							индивидуаль ный профиль стресса и программа профилакти ки стресса	зачет
	ИТОГО	12	20			76	108		

2.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы по модулям дисциплины приведены в таблице.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Модуль 1. «Научно-теоретические основы учения о стрессе»		
Комплект тестовых заданий; составленные обучающимися; устный ответ на занятии	Тема 1 Классическая теория стресса Г. Селье 1. Понятия «стресс» и «стрессор», виды стрессоров. 2. Понятие общего адаптационного синдрома. 3. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения. 4. Стадии развития стрессовых реакций, уровни адаптации. 5. Субсиндромы проявлений стресса. 6. Различие понятий «эустресс» и «дистресс». 7. Типология стресса.	1. Составление тестов и тестирование проводится по завершению изучения каждой темы лекционного занятия дисциплины. Тесты готовятся по каждой теме практического занятия в подгруппах по 4 - 6 человек, затем реализуются на текущем практическом занятии на остальных подгруппах обучающихся. По следующей теме готовит следующая подгруппа и т.д. В итоге каждая подгруппа готовит в виде тестов по одному практическому занятию. Занятие рассчитано на временной промежуток от 20 до 30 минут (в зависимости от количества тестовых заданий). Тесты выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без 2. При устном ответе обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка, устное выступление может сопровождаться презентацией. Критерии устного ответа определяют баллы и при анализе ситуаций См. конспект лекций и рекомендуемая литература (пункт 3.2.2) 1. <i>Одинцова, М. А.</i> Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
		образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — URL : https://urait.ru/bcode/469940 2. <i>Караяни, А. Г.</i> Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — URL : https://urait.ru/bcode/476752 3. <i>Никольский, А. В.</i> Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : https://urait.ru/bcode/476272 4. <i>Циркин, В. И.</i> Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 577 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12807-9. — URL : https://urait.ru/bcode/476606
Презентационные проекты; устный ответ; комплект тестовых заданий, составленных обучающимися	Занятие семинарского типа Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса. 1. Экологический подход к изучению стресса. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. 2. Трансактный подход к изучению стресса. 3. Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса. 4. Трансактная модель стресса Т.Кокса.	1. Наличие презентационных проектов у каждого обучающегося по каждой теме практического занятия (папка в электронном варианте с отдельным файлом по каждой теме на флеш-карте студента, либо на бумажном носителе). Обучающиеся на каждом практическом занятии, используя ноутбуки, предоставляют преподавателю проекты. Проверка занимает 10-15 минут и в ходе ее преподаватель отмечает в журнале наличие проекта и оценку в баллах 2. Составление тестов и тестирование проводится по завершению изучения каждой темы лекционного занятия дисциплины. Тесты готовятся по каждой теме практического занятия в подгруппах по 4 - 6 человек, затем реализуются на текущем практическом занятии на

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
	5. Регуляторный подход к изучению стресса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д.Бродбент, А.Б.Леонова).	остальных подгруппах обучающихся. По следующей теме готовит следующая подгруппа и т.д. В итоге каждая подгруппа готовит в виде тестов по одному практическому занятию. Занятие рассчитано на временной промежуток от 20 до 30 минут (в зависимости от количества тестовых заданий). Тесты выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев. 3. При устном ответе обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка, устное выступление может сопровождаться презентацией. Критерии устного ответа определяют баллы и при анализе ситуаций См. конспект лекций и рекомендуемая литература (пункт 3.2.2) 1. <i>Одинцова, М. А.</i> Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — URL : https://urait.ru/bcode/469940 2. <i>Караяни, А. Г.</i> Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — URL : https://urait.ru/bcode/476752

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
		3. <i>Никольский, А. В.</i> Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : https://urait.ru/bcode/476272 4. <i>Циркин, В. И.</i> Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 577 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12807-9. — URL : https://urait.ru/bcode/476606
комплект тестовых заданий; составленные обучающимися; устный ответ.	Занятие семинарского типа Тема 3. Факторы стресса и стрессовые состояния 1. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. 2. Стресс-факторы абсолютного характера. 3. Стресс-факторы опосредующего характера. 4. Стресс-факторы личностного характера. 5. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность.	1. Составление тестов и тестирование проводится по завершению изучения каждой темы лекционного занятия дисциплины. Тесты готовятся по каждой теме практического занятия в подгруппах по 4 - 6 человек, затем реализуются на текущем практическом занятии на остальных подгруппах обучающихся. По следующей теме готовит следующая подгруппа и т.д. В итоге каждая подгруппа готовит в виде тестов по одному практическому занятию. Занятие рассчитано на временной промежуток от 20 до 30 минут (в зависимости от количества тестовых заданий). Тесты выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без 2. При устном ответе обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка, устное выступление может сопровождаться

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
		презентацией. Критерии устного ответа определяют баллы и при анализе ситуаций См. конспект лекций и рекомендуемая литература (пункт 3.2.2) 1. <i>Одинцова, М. А.</i> Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — URL : https://urait.ru/bcode/469940 2. <i>Караяни, А. Г.</i> Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — URL : https://urait.ru/bcode/476752 3. <i>Никольский, А. В.</i> Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : https://urait.ru/bcode/476272 4. <i>Циркин, В. И.</i> Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 577 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12807-9. — URL : https://urait.ru/bcode/476606
презентационные проекты; устный ответ	Занятие семинарского типа Тема 4. Психологический стресс. 1. Развитие психологического стресса.	1. Наличие презентационных проектов у каждого обучающегося по каждой теме практического занятия (папка в электронном варианте с отдельным файлом по каждой теме на флеш-карте студента, либо на бумажном носителе). Обучающиеся на каждом практическом занятии, используя ноутбуки, предоставляют преподавателю проекты.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
	2. Причины возникновения психологического стресса. 3. Факторы, влияющие на развитие стресса. 4. Острый и хронический стресс. 5. Негативные последствия длительного стресса. 6. Психосоматические заболевания и стресс. 7. Посттравматическое стрессовое устройство (ПТСР). 8. Коррекция ПТСР.	Проверка занимает 10-15 минут и в ходе ее преподаватель отмечает в журнале наличие проекта и оценку в баллах 2. При устном ответе обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка, устное выступление может сопровождаться презентацией. Критерии устного ответа определяют баллы и при анализе ситуаций См. конспект лекций и рекомендуемая литература (пункт 3.2.2) 1. <i>Одинцова, М. А.</i> Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — URL : https://urait.ru/bcode/469940 2. <i>Караяни, А. Г.</i> Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — URL : https://urait.ru/bcode/476752 3. <i>Никольский, А. В.</i> Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : https://urait.ru/bcode/476272 4. <i>Циркин, В. И.</i> Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
		е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 577 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12807-9. — URL : https://urait.ru/bcode/476606
Подготовка к диктанту на определение основных понятий по лекциям 1-4	Тема 1. Классическая теория стресса Г. Селье Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса. Тема 3. Факторы стресса и стрессовые состояния Тема 4. Психологический стресс.	Основные понятия, по которым проводятся диктанты, выдаются преподавателем на лекции в форме презентаций, а также выделены черным цветом в лекциях (папка с лекциями предоставляется каждому студенту в электронном варианте). Диктант выполняется в письменном виде. См. конспект лекций и рекомендуемая литература (пункт 3.2.2) 1. <i>Одинцова, М. А.</i> Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — URL : https://urait.ru/bcode/469940 2. <i>Караяни, А. Г.</i> Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — URL : https://urait.ru/bcode/476752 3. <i>Никольский, А. В.</i> Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : https://urait.ru/bcode/476272 4. <i>Циркин, В. И.</i> Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 577 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
		12807-9. — URL : https://urait.ru/bcode/476606
Модуль 2. «Основные подходы к нейтрализации стресса»		
Подготовка к занятиям семинарского типа 5-8 Выполнение презентационного проекта на основе, которого строится 1.устный ответ на занятии и (или) 2. составление тестов и тестирование	Занятие семинарского типа по теме Тема 5. Стресс и здоровье человека. 1. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. 2. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. 3.Стресс и адаптация. 4. Стресс и пограничные состояния. 5.Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Тема 6. Методология оценки психологического стресса. 1. Оценка уровня стресса: объективные признаки уровня стресса, субъективные признаки уровня стресса. 2. Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). 3.Структурный анализ стресса. 4. Прогноз уровня стресса. 5. Диагностика стресса. Тема7. Копинг-стратегии или совладающее поведение. 1. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы),	1.Наличие презентационных проектов у каждого обучающегося по каждой теме практического занятия (папка в электронном варианте с отдельным файлом по каждой теме на флеш-карте студента, либо на бумажном носителе). Обучающиеся на каждом практическом занятии, используя ноутбуки, предоставляют преподавателю проекты. Проверка занимает 10-15 минут и в ходе ее преподаватель отмечает в журнале наличие проекта и оценку в баллах 2.Составление тестов и тестирование проводится по завершению изучения каждой темы лекционного занятия дисциплины. Тесты готовятся по каждой теме практического занятия в подгруппах по 4 - 6 человек, затем реализуются на текущем практическом занятии на остальных подгруппах обучающихся. По следующей теме готовит следующая подгруппа и т.д. В итоге каждая подгруппа готовит в виде тестов по одному практическому занятию. Занятие рассчитано на временной промежуток от 20 до 30 минут (в зависимости от количества тестовых заданий). Тесты выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев. 3.При устном ответе обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка, устное

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
	их классификация по типу основной направленности. 2. Типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль. 3. Представление об адекватном/неадекватном, эффективном/неэффективном копингах. 4. Различие между психологическими защитами и копинг-стратегиями. Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса. 1. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент) от диагностики к интегральной оценке и коррекции. 2. Психологическая помощь при стрессе. 3. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом, базовые техники и вспомогательные средства. 4. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков (коммуникативные навыки, уверенное поведение, эффективное целеполагание).	выступление может сопровождаться презентацией. Критерии устного ответа определяют баллы и при анализе ситуаций См. конспект лекций и рекомендуемая литература (пункт 3.2.2) 1. <i>Одинцова, М. А.</i> Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — URL : https://urait.ru/bcode/469940 2. <i>Караяни, А. Г.</i> Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — URL : https://urait.ru/bcode/476752 3. <i>Никольский, А. В.</i> Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : https://urait.ru/bcode/476272 4. <i>Циркин, В. И.</i> Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 577 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12807-9. — URL : https://urait.ru/bcode/476606
Подготовка к диктанту на определение основных понятий по лекциям 5-8	Тема 5. Стресс и здоровье человека. Тема 6. Методология оценки психологического стресса Тема 7. Копинг-стратегии или совладающее поведение.	Основные понятия, по которым проводятся диктанты, выдаются преподавателем на лекции в форме презентаций, а также выделены черным цветом в лекциях (папка с лекциями предоставляется каждому студенту в электронном варианте). Диктант выполняется в письменном виде.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
	Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса.	См. конспект лекций и рекомендуемая литература (пункт 3.2.2) 1. <i>Одинцова, М. А.</i> Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — URL : https://urait.ru/bcode/469940 2. <i>Караяни, А. Г.</i> Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — URL : https://urait.ru/bcode/476752 3. <i>Никольский, А. В.</i> Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : https://urait.ru/bcode/476272 4. <i>Циркин, В. И.</i> Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 577 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12807-9. — URL : https://urait.ru/bcode/476606

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Подготовка задания – Индивидуальный профиль стресса и программа профилактик и стресса		Методики диагностики стресса, критерии составления программы профилактики стресса и инструкции предоставляются преподавателям на семинарском и практическом занятии в соответствии с темой. См. конспект лекций и рекомендуемая литература (пункт 3.2.2) 1. <i>Одинцова, М. А.</i> Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — URL : https://urait.ru/bcode/469940 2. <i>Караяни, А. Г.</i> Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — URL : https://urait.ru/bcode/476752 3. <i>Никольский, А. В.</i> Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : https://urait.ru/bcode/476272 4. <i>Циркин, В. И.</i> Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 577 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12807-9. — URL : https://urait.ru/bcode/476606
Подготовка к зачету	Вопросы к зачету и критерии оценки представлены в разделах пункта 4.2.	См. конспект лекций и рекомендуемая литература (пункт 3.2.2) 1. <i>Одинцова, М. А.</i> Психология стресса : учебник и практикум для

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
		вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — URL : https://urait.ru/bcode/469940 2. <i>Караяни, А. Г.</i> Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — URL : https://urait.ru/bcode/476752 3. <i>Никольский, А. В.</i> Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : https://urait.ru/bcode/476272 4. <i>Циркин, В. И.</i> Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 577 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12807-9. — URL : https://urait.ru/bcode/476606

2.3. Рекомендации для организации контактной работы в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация контактной в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

- приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);

- заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

3. Требования к условиям реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип учебных аудиторий	Описание требований к оборудованию аудитории и техническим средствам обучения
Учебная аудитория (для проведения учебных занятий лекционного типа)	Оборудование и технические средства обучения (проектор, экран, компьютер (ноутбук, неттоп, и т.п.), беспроводной пульт-указка, микрофон, усилитель трансляционный, колонки трансляционные) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной информационно-образовательной среде университета
Учебная аудитория (для проведения учебных занятий семинарского типа)	Оборудование и технические средства обучения (проектор, экран, компьютер (ноутбук, неттоп и т.п.)) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной информационно-образовательной среде университета
Помещения для самостоятельной работы	Специализированная мебель; Компьютерная техника с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

3.2.1. Описание комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- Dr.Web Anti-virus;
- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- Система автоматизации библиотек «ИРБИС64»;
- Образовательная платформа «ЮРАЙТ», www.urait.ru;
- Telegram.

3.2.2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. *Одинцова, М. А.* Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/469940>
2. *Караяни, А. Г.* Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/476752>
3. *Никольский, А. В.* Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/476272>
4. *Циркин, В. И.* Нейрофизиология: основы психофизиологии : учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2021. — 577 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12807-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/476606>

3.2.3. Перечень используемых современных профессиональных баз данных и информационных справочных правовых систем

- справочная правовая система «КонсультантПлюс»;
- справочная правовая система «Гарант»;
- Библиотека литературы по психиатрии и психологии
<http://www.psychiatry.ru/stat/239> ;
- Электронные версии изданий по психологии
<https://psyjournals.ru/catalog/index.shtml> ;
- Психологические журналы http://childpsy.ru/links_cat/57/.

4. Оценка результатов освоения дисциплины

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Организация текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости (в том числе рубежный контроль) обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и включает в себя презентационный проект, устный ответ на занятия (и по анализу ситуаций в том числе) и (или) составление тестов студентами и тестирование, диктант по основным понятиям. При освоении дисциплины в очной форме используется балльно-рейтинговая система, критерии оценивания каждого вида текущего контроля представлены в технологической карте дисциплины (приложение).

4.1.2. Организация текущего контроля в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация текущего контроля в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

- приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);
- заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

4.2. Промежуточная аттестация обучающихся

4.2.1. Организация промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме зачета и обеспечивает оценивание результатов обучения по дисциплине в соответствии с компетенциями, установленными образовательной программой.

Промежуточная аттестация обучающихся на основе билетов, включающих 2 теоретических вопроса и 1 практическое задание. Практическое задание «Эмоциональный портрет клиента. Ценностное предложение клиенту целевой аудитории» выполнение и интерпретация результатов по практической работе №5.

Оценивание результатов обучения по дисциплине (уровня сформированности компетенций) проводится на основе следующих критериев:

Оценка	Код компетенции	Индикаторы достижения компетенций по дисциплине	Критерии оценивания
зачтено	ПК-8. Способен к организации мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения	ИПК-8.1. Формулирует основные теоретические положения психологии стресса. ИПК-8.2 Демонстрирует способность выбирать методы диагностики, выявления стресса с учетом принадлежности к разным социальным группам. ИПК-8.3. Демонстрирует умение осуществлять стандартные базовые процедуры оказания населению психологической помощи на различных этапах стресса. ИПК-8.4.Обнаруживает способность вести документацию по итогам мониторинга психологической безопасности среды проживания населения. ИПК-8.5.Обосновывает содержание рекомендаций по минимизации негативных явлений по результатам мониторинга психологической безопасности среды проживания населения. ИПК-8.6. Обосновывает содержание сообщений и публикаций для средств массовой информации по результатам мониторинга	Обучающийся на вопросы билета строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры. Обнаруживает способность анализа в освещении различных концепций. Делает содержательные выводы. Демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебного методического комплекса и дополнительных источников информации. Речь грамотна, используется профессиональная лексика. 2.Обучающийся при представлении практического задания «Индивидуальный профиль стресса и программа профилактики стресса» провел

			самодиагностику по всем методикам диагностики стресса, учел все критерии, необходимые для составления программы профилактики стресса; оформил на листах формата А-4, вложенные в папку. Грамотно презентует «Индивидуальный профиль стресса и программа профилактики стресса»
Не зачтено	ПК-8. Способен к организации мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения	ИПК-8.1. Формулирует основные теоретические положения психологии стресса. ИПК-8.2 Демонстрирует способность выбирать методы диагностики, выявления стресса с учетом принадлежности к разным социальным группам. ИПК-8.3. Демонстрирует умение осуществлять стандартные базовые процедуры оказания населению психологической помощи на различных этапах стресса. ИПК-8.4. Обнаруживает способность вести документацию по итогам мониторинга психологической безопасности среды проживания населения. ИПК-8.5. Обосновывает содержание рекомендаций по минимизации негативных явлений по результатам	1."0" баллов ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Обучающийся проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Обучающийся обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы.

		мониторинга психологической безопасности среды проживания населения. ИПК-8.6. Обосновывает содержание сообщений и публикаций для средств массовой информации по результатам мониторинга	Ответ носит преимущественно теоретический характер. 2. Обучающийся при представлении практического задания «Индивидуальный профиль стресса и программа профилактики стресса» использовал неполный комплект диагностических методик для самодиагностики стресса, не учел важные критерии, необходимые для составления программы профилактики стресса, программы.
--	--	--	--

4.2.2. Вопросы к зачету

1. Классическая теория стресса Г. Селье.
2. Понятия «стресс» и «стрессор», виды стрессоров.
3. Понятие общего адаптационного синдрома. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения.
4. Стадии развития стрессовых реакций, уровни адаптации.
5. Субсиндромы проявлений стресса.
6. Различие понятий «эустресс» и «дистресс».
7. Типология стресса.
8. Современные психологические подходы к изучению стресса.
9. Экологический подход к изучению стресса.
10. Трансактный подход к изучению стресса.
11. Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса.
12. Трансактная модель стресса Т.Кокса.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д.Бродбент, А.Б.Леонова).
14. Факторы стресса и стрессовые состояния.
15. Стресс-факторы абсолютного характера.
16. Стресс-факторы опосредующего характера.
17. Стресс-факторы личностного характера.
18. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность.
19. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность.

20. Психологический стресс. Причины возникновения психологического стресса.
21. Факторы, влияющие на развитие стресса.
22. Острый и хронический стресс.
23. Негативные последствия длительного стресса. Психосоматические заболевания и стресс.
24. Посттравматическое стрессовое устройство (ПТСР). Коррекция ПТСР.
25. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и адаптация.
26. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
27. Оценка уровня стресса: объективные признаки уровня стресса, субъективные признаки уровня стресса.
28. Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).
29. Структурный анализ стресса. Прогноз уровня стресса.
30. Диагностика стресса. Основные диагностические методики.
31. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности.
32. Типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль.
33. Представление об адекватном/неадекватном, эффективном/неэффективном копингах.
34. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент).
35. Психологическая помощь при стрессе.
36. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом, базовые техники и вспомогательные средства.

4.2.3. Типовые задания к зачету

Требования к предоставлению практического задания «Индивидуальный профиль стресса и программа профилактики стресса».

На зачет практическое задание «Индивидуальный профиль стресса и программа профилактики стресса» готовится в соответствии с темами практических занятий 5-8 в письменном виде. Диагностические методики по определению стресса, критерии составления программы по профилактике стресса и инструкции предоставляются преподавателем на практических занятиях в соответствии с темой на электронном носителе. Методики, критерии и инструкции через учебную сеть выводятся на экраны ноутбуков, но выполняются в тетрадях. На основании данных по результатам каждой методики студентом составляется индивидуальный профиль стресса и индивидуальная программа по профилактике стресса на листах формата А-4, вложенных в папку. На титульном листе ФИО студента, № группы, направление подготовки.

Индикаторы достижения компетенций по дисциплине:

ИПК-8.1. Формулирует основные теоретические положения психологии стресса.

Задание

Прочитайте текст и установите соответствие.

Понимание механизмов стресса, его физиологических и психологических проявлений, позволяет специалисту лучше распознавать признаки стресса в себе и других. Суть этих механизмов отражена в базовых понятиях, связанных со стрессом и адаптацией. Знание содержания базовых понятий – первый и необходимый шаг к эффективному управлению стрессом, а значит, к сохранению здоровья, работоспособности и улучшению качества жизни. Соотнесите содержание основных понятий психологии стресса с определением понятия.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

Содержание понятия		Определение понятия	
А	положительный, конструктивный стресс, который мобилизует ресурсы организма для достижения целей и повышения эффективности	1	адаптационный синдром
Б	любое внешнее или внутреннее воздействие, которое вызывает стрессовую реакцию	2	стресс
В	совокупность неспецифических (общих) реакций организма на воздействие любых стрессоров	3	эустресс
Г	негативный, деструктивный стресс, который превышает адаптационные возможности организма и приводит к ухудшению физического и психического здоровья	4	стрессор
Д	сложная психофизиологическая реакция организма на воздействие стрессора, направленная на адаптацию к новым условиям	5	дистресс

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

Ключ

А	Б	В	Г	Д
3	4	1	5	2

Индикаторы достижения компетенций по дисциплине:

ИПК-8.2. Демонстрирует способность выбирать методы диагностики, выявления стресса с учетом принадлежности к разным социальным группам.

Задание.

Почитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Диагностика стресса – это многогранный процесс, требующий комплексного подхода и учета различных факторов, включая принадлежность к определенной социальной группе. Различия в социально-экономическом статусе, культурных особенностях, гендерной идентичности, этнической принадлежности и профессиональной деятельности оказывают существенное влияние на источники стресса, его проявления и способы адаптации. Укажите методы диагностики, учитывающие эти особенности:

- 1) Опросники;
- 2) Физиологические (ЭЭГ; ЧСС; АД);
- 3) Наблюдение;
- 4) Интервью и фокус-группы;
- 5) Ни один из перечисленных.

Ключ: 1,2,3,4

Обоснование:

Опросники, представленные в психодиагностической литературе, позволяют выбрать методику, ориентированную на конкретную социальную группу: опросники для

оценки стресса у пожилых людей; опросники для оценки стресса у детей и подростков; опросники для оценки стресса, связанного с профессиональным выгоранием и др. Задача исследователя - тщательно подбирать опросник в соответствии с целями исследования и характеристиками целевой группы. Физиологические методы дают объективную информацию во всех социальных группах. Методы наблюдения, интервью и фокус-группы также не имеют ограничений для применения по критерию принадлежности обследуемого к определенной социальной группе.

Индикаторы достижения компетенций по дисциплине:

Демонстрирует умение осуществлять стандартные базовые процедуры оказания населению психологической помощи на различных этапах стресса.

Задание.

Почитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов.

Базовые процедуры являются основой оказания психологической помощи. Выбор конкретных методов и техник зависит от проблемы человека, его индивидуальных особенностей и квалификации специалиста. Однако существуют общие рекомендации по выбору процедуры применительно к конкретному этапу стресса. Какие процедуры можно применять на стадии истощения?:

- 1) Создание безопасной среды;
- 2) Советы, навязывание темпов изменений и действий;
- 3) Эмпатическое слушание и эмоциональная поддержка;
- 4) Обучение навыкам саморегуляции и релаксации;
- 5) Помощь в формировании здоровых привычек;
- 6) Направление к другим специалистам.

Ключ: 1,3,4,5,6.

Обоснование: Стадия истощения как этап стресса имеет следующие отличительные особенности: ресурсы организма истощены из-за длительного воздействия стрессоров. Организм больше не может поддерживать адаптацию и справляться со стрессом. Стадия истощения может приводить к серьезным проблемам со здоровьем. Восстановление на этой стадии может быть длительным и сложным. Скорость прохождения этапа и выраженность реакций зависят от множества факторов, включая генетику, личностные особенности, предшествующий опыт, социальную поддержку и образ жизни. Вот почему непрошенные советы, навязывание темпов изменений и действий неприемлемы. Все другие процедуры учитывают влияние различных факторов, влияющих на восстановление организма. Эти процедуры позволяют обеспечить индивидуальный подход при оказании психологической помощи в подходящем для человека темпе, учитывая его потребности и возможности.

Индикаторы достижения компетенций по дисциплине:

Обосновывает содержание рекомендаций по минимизации негативных явлений по результатам мониторинга психологической безопасности среды проживания населения.

Задание.

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Город N – промышленный центр с населением 500 000 человек. В последние годы в городе наблюдается рост преступности, безработицы и социальной напряженности. Особенно неблагополучным является микрорайон "Заречный». Микрорайон "Заречный" характеризуется:

- Высокой плотностью населения.
- Преобладанием старой жилой застройки.
- Недостаточным уровнем благоустройства (плохое освещение, отсутствие зон отдыха, заброшенные территории).
- Высоким уровнем безработицы среди молодежи.

- Наличием мигрантов, что приводит к межкультурным конфликтам.
- Отсутствием развитой сети социальных служб.

В последнее время в микрорайоне "Заречный" участились случаи вандализма, хулиганства и мелких краж. Администрация города обратилась к группе психологов для проведения мониторинга психологической безопасности в микрорайоне "Заречный". По результатам мониторинга были зафиксированы: повышенный уровень тревожности и страха; сниженная удовлетворенность жизнью; ощущение социальной изоляции и одиночества; повышенный уровень стресса. Какие рекомендации психологического характера вы могли бы дать при наличии таких результатов мониторинга?

Ключ:

Все перечисленные негативные психические состояния обусловлены различными социально-экономическими факторами, указанными в тексте кейса. Следовательно, рекомендации по результатам мониторинга должны включать мероприятия по улучшению социально-экономической ситуации, например, создание новых рабочих мест и т.д. Однако описание таких мер не входит в задачи кейса. Следуя заданию, мы можем предложить следующие рекомендации психологического характера: создание «центров общения» (клубов по интересам, культурных центров и т.п., где жители могут общаться и проводить время вместе); обучение жителей основам межкультурной коммуникации (проведение фестивалей, выставок, концертов, посвященных культуре и традициям разных народов; проведение тренингов и семинаров); организация выездных консультаций социальных работников и психологов; проведение информационно-просветительской работы среди населения (лекции, семинары по вопросам психологии, здоровья, безопасности).

4.2.4. Организация промежуточной аттестация обучающихся в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация промежуточной аттестации в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

- приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);
- заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

**Технологическая карта дисциплины
(для очной формы обучения)**

Преподаватель:	Рогозина Т. И., кандидат психологических наук, доцент	
Дисциплина:	Психология стресса	
Специальность:	37.05.02 Психология служебной деятельности	
Квалификация:	Психолог	
Специализация:	Психология безопасности	
Срок обучения:	5 лет	
Курс:	4	Семестр: 8
Количество часов:		
занятия лекционного типа	16	
занятия семинарского типа	24	
СРС	68	
Форма промежуточной аттестации	зачет	

Виды контроля	Максимальное количество баллов
Текущий контроль	30
из них, посещение лекционных занятий:	6
из них, посещение практических занятий:	8
Рубежный контроль	30
Промежуточная аттестация	40
Итого по дисциплине:	100

Виды учебной деятельности студентов	Максимальное количество баллов
Модуль 1. «Научно-теоретические основы учения о стрессе»	
Текущий контроль (не включая посещение)	7
1. Составление тестов и их решение (темы 1-4)	2
2. Презентационный проект	2
Устный опрос	3
Рубежный контроль	
Диктант по основным понятиям	10
Модуль 2. «Основные подходы к нейтрализации стресса»	
Текущий контроль (не включая посещение)	7
1. Составление тестов и их решение (темы 5-8)	2

2. Презентационный проект	2
3. Устный опрос	3
Рубежный контроль	
Диктант по основным понятиям	20
Промежуточная аттестация	40
Ответ на зачете	30
Представление практического задания «Индивидуальный профиль стресса и программа профилактики стресса».	10
Дополнительные баллы за высокую культуру учебной деятельности	10

Критерии оценивания каждого вида деятельности:

1. Составление тестов и их решение	2
Критерии	Баллы
100% правильных ответов	2
80% правильных ответов	1
60% правильных ответов	0

2. Презентационный проект	2
Критерии	Баллы
освещено 100% вопросов	2
освещено 80% вопросов	1
освещено 60% вопросов	0

3. Устный опрос	3
Критерии	Баллы
более 90% правильных ответов	3
70%-90% правильных ответов	2
50%-70% правильных ответов	1
до 50%	0
4. Диктант на определение основных понятий	10-20
Критерии	Баллы
До 80% понятий	0
от 80% до 100 материала	10-20
5. Представление практического задания «Индивидуальный профиль стресса и программа профилактики стресса».	10
Критерии	Баллы
выполнено 100% требований	10
выполнено 80% требований	5
выполнено 60% требований	0
6. Диктант на определение основных понятий	10-20
Критерии	Баллы

До 80% понятий	0
от 80% до 100 материала	10
7. Ответ на зачете	30
Критерии	0
60% материала	0
от 60% до 100 материала	30

Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины

В рабочую программу внесены следующие дополнения и/или изменения:

1. Раздел 2.1.1. «Тематический план»: изменен макет тематического плана.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета,
протокол от 10 июня 2025 г. № 6

Председатель методического совета _____

Ю. А. Бурдельная

10 июня 2025 г.