



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИГО

Г.Е. Абрамзон

11.02.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Направление подготовки (специальность)
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Психологическое сопровождение образования

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	5

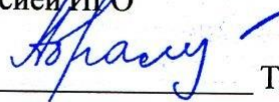
Магнитогорск
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии
15.01.2020, протокол № 5

Зав. кафедрой  О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
11.02.2020 г. протокол № 5

Председатель  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. психол. наук  О.П. Степанова

Рецензент:

Директор муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Магнитогорска,  И.А. Шнерк



Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Психология стресса» являются: овладение способностью использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Психология стресса входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Психология

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Педагогическая психология

Педагогика

Специальная психология

Психология девиантного поведения

Психологическая коррекция

Производственная - педагогическая практика

Производственная - научно-исследовательская практика

Клиническая психология детей и подростков

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Проектирование и реализация психопрофилактических и коррекционно-развивающих программ

Психологическое сопровождение одаренных детей и подростков

Технологии личностного развития

Методы активного социально-психологического обучения

Диагностика и коррекция детско-родительских отношений

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Психология стресса» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ОПК-6	Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
ОПК-6.1	Осуществляет отбор и применение психолого-педагогических технологий для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 4,4 акад. часов;
- аудиторная – 4 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,4 акад. часов
- самостоятельная работа – 63,7 акад. часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. часа

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория								
1.1 Понятие и виды стресса. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний	5	0,4/0,4 И		0,4/0,4 И	16	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме. Подготовка к семинарскому, практическому, занятию. Выполнение практических работ (решение задач, письменных	Электронный отчет Письменная проверка	ОПК-6.1

1.2 Теоретические аспекты посттравматического стресса		0,4/0,4 И		0,4/0,4 И	16	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме. Подготовка к семинарскому, практическому, занятию. Выполнение практических работ (решение задач, письменных	Письменная проверка	ОПК-6.1
Итого по разделу		0,8/0,8 И		0,8/0,8 И	32			
2. Раздел 2. Способы диагностики, регуляции, коррекции и профилактики стресса								
2.1 Психологическая диагностика стрессовых	5	0,4/0,4 И		0,4/0,4 И	16	Составление структурно-логической схемы	защита представленного материала	ОПК-6.1
2.2 Методы профилактики и преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний		0,4/0,4 И		0,4/0,4 И	8	Разработка методов профилактики и преодоления стресса, способы саморегуляции	Защита авторской программы	ОПК-6.1
2.3 Психологическая помощь стрессовых ситуациях		0,4/0,4 И		0,4/0,4 И	7,7	Составление структурно-логической схемы психологической помощи в	Защита представленного материала	ОПК-6.1
Итого по разделу		1,2/1,2 И		1,2/1,2 И	31,7			
Итого за семестр		2/2И		2/2И	63,		зачёт	
Итого по дисциплине		2/2И		2/2И	63,		зачет	

5 Образовательные технологии

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины:

1 Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

2. Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины:

Проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

Практическое занятие в форме практикума – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

3. Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания. Проект предполагает совместную учебно-познавательную деятельность группы студентов, направленную на выработку концепции, установление целей и задач, формулировку ожидаемых результатов, определение принципов и методик решения поставленных задач, планирование хода работы, поиск доступных и оптимальных ресурсов, поэтапную реализацию плана работы, презентацию результатов работы, их осмысление и рефлексию.

Типы проектов, используемых при изучении дисциплины:

Творческий проект, как правило, не имеет детально проработанной структуры; учебно-познавательная деятельность студентов осуществляется в рамках рамочного задания, подчиняясь логике и интересам участников проекта, жанру конечного результата (газета, фильм, праздник, издание, экскурсия и т.п.).

5. Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата. Наряду со специализированными технологиями такого рода принцип интерактивности прослеживается в большинстве современных образовательных технологий. Интерактивность подразумевает субъект-субъектные отношения в ходе образовательного процесса и, как следствие, формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной среды.

Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины: лекция-беседа, семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе (межгрупповой диалог, дискуссия как спор-диалог).

6. Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Формы учебных занятий, используемых при изучении дисциплины:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов). Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской

деятельности с использованием специализированных программных сред.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся
Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
а) Основная литература:

1 Козлов В.В. Психология кризиса [Электронный ресурс]/ Козлов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 386 с.— Режим доступа:
<http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=18954>.

1.Оринина, Л. В. Формирование у студентов технического вуза адаптивных копинг-стратегий как способа эффективного переживания ими кризисных ситуаций : учебное пособие / Л. В. Оринина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL:
<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2888.pdf&show=dcatalogues/1/1134207/2888.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

б) Дополнительная литература:

1. Степанова, О. П. Диагностика психического здоровья : практикум / О. П. Степанова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - URL:
<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3194.pdf&show=dcatalogues/1/1136688/3194.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный.

2. Сеницына О. Н. Управление человеческими ресурсами [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О. Н. Сеницына ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа:
<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2921.pdf&show=dcatalogues/1/1134542/2921.pdf&view=true> . - Макрообъект.

в) Методические указания:

1. Самостоятельная работа студентов вуза: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 18.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	http://webofscience.com
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных	http://scopus.com
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний	http://www.springerprotocols.com/
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	https://www.nature.com/siteindex

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения дистанционных занятий лекционного типа: Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения, компьютер персональный (типб), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экраннастенныйDigisOptimal-C MW DSOC-11032*2.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения, компьютер персональный (типб), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экраннастенныйDigisOptimal-C MW DSOC-11032*2.

Учебные аудитории для выполнения курсового проектирования: Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.).

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Перечень тем и заданий для подготовки

1. Раздел: Стресс как биологическая и психологическая категория

Тема 1.1. Основные подходы в изучении стресса и стрессовых состояний

1. Подходы к рассмотрению проблемы стресса. Современные подходы и модели.
2. Адаптация и дезадаптация к стрессовой ситуации.
3. Понятие психического здоровья.

Тема 1.2. Понятие и виды стресса. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний

1. Виды стрессовой реакции. Сущность физиологического и психологического стресса.
2. Механизм стрессовой реакции. Психологические проявления стрессовой реакции.
3. Связь эмоций и стресса.
4. Общие закономерности развития стресса.
5. Классическая динамика развития стресса.
6. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
7. Сущностные особенности эмоционально-поведенческих реакций в ситуации стресса.

Тема 1.3. Теоретические аспекты посттравматического стресса

1. Посттравматические стрессовые состояния. Симптоматика, причины и стадии развития.
2. Групповая, поведенческая, психодинамическая психотерапия посттравматических состояний и расстройств.
3. Переживание горя как форма посттравматического стресса. Психологическая помощь переживающим горе.

2. Раздел: Способы диагностики, регуляции, коррекции и профилактики стресса

Тема 2.1. Психологическая диагностика стрессовых симптомов и состояний

1. Методы оценки уровня стресса.
2. Методы диагностики посттравматического стресса у детей и взрослых.
3. Деятельность психолога по диагностике стресса.
4. Разновидности психологических методик по выявлению стрессовых состояний и уровня стресса.

5. Обзор и проведение методик исследования стресса:

- Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации (*Холмс и Page*)
- Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г.Маклаков и С.В.Чермянин)
- Преодоление трудных жизненных ситуаций (В. Янке, Г. Эрдманн)
- Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения (ядерный модуль) ВОЗКЖ-100
- Методика «Прогноз»
- Копинг-тест (Лазарус)
- Тест Жизнестойкость (Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова)
- Шкала «Накопление эмоционально-энергетических зарядов» В.В. Бойко.

Тема 2.2. Методы профилактики и преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний

1. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов. Управление временем как метод профилактики стресса. Тайм – менеджмент.
2. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
3. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
4. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.

Тема 2.3. Психологическая помощь в стрессовых ситуациях

1. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для снижения уровня стресса.
2. Методы психокоррекционной работы с детьми и взрослыми, пережившими травматические ситуации. Кризисное консультирование.
3. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих и коммуникативных навыков.

Приложение 2

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
----------------	----------------------------------	--------------------

ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями		
ОПК-6.1	Осуществляет отбор и применение психолого-педагогических технологий для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся	Теоретические вопросы 1. Психология стресса как наука. История развития и современное состояние науки. 2. Основные теории и модели в психологии стресса. 3. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. 4. Гормональные и физиологические проявления стресса. 5. Основные категории психологии стресса: стресс, дистресс, эустресс, стрессор, посттравматический синдром, общий адаптационный синдром. 6. Классификации стресса и стрессоров. 7. Особенности психологического стресса. 8. Поведенческие признаки стресса. 9. Интеллектуальные признаки стресса. 10. Физиологические признаки стресса. 11. Эмоциональные признаки стресса. 12. Общие закономерности развития стресса. 13. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. 14. Факторы, влияющие на развитие стресса. 15. Субъективные причины возникновения психологического стресса. 16. Объективные причины возникновения психологического стресса. 17. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса. 18. Основные причины возникновения психологического стресса у детей. 19. Детско-родительские конфликты как причина стресса. 20. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. 21. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций. 22. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. 23. Стрессогенные факторы для мужчин и женщин в современном обществе 24. Общие закономерности профессиональных стрессов. 25. Учебный и экзаменационный стресс. 26. Синдром психического выгорания 27. Стресс и суицид. 28. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. 29. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.

		30. Стресс и проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность. Стрессоустойчивость. 31. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит, стратегии совладания (копинг-стратегии). 32. Общий обзор методов оценки уровня стресса. 33. Классификации методов нейтрализации стрессов. 34. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса. 35. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента. 36. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека. 37. Психологические тесты, используемые для оценки причин стресса и характеристик его проявления. 38. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса. 39. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса. 40. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса. 41. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. 42. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса. 43. Кризисное консультирование. Психологический дебрифинг. 44. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков. 45. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения. 46. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание. 47. Постоянный цейтнот как источник стрессов. Тайм-менеджмент. 48. Общие принципы построения психокоррекционных программ психологической помощи																
		Практические вопросы Заполнить таблицу «Мои главные стрессоры» <table><tr><th>Стрессор</th><th>Интенсивность</th><th>Контроль над событием</th><th>Временной фактор</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры – то, что чаще всего беспокоит вас и создает психологические проблемы. Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов – это	Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор												
Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор															

		сверхзначимое событие, 1 балл – событие, вызывающее минимальный стресс). В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе. В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор – в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Б или Н. Пятая колонка оценивает частоту появления данного стрессора в вашей жизни. Что это? Редкое событие, которое надолго выбивает вас из колеи, или же хроническая ситуация в виде семейных разборок либо шумных соседей, которые регулярно отравляют вашу жизнь. Оцените частоту также по 10-балльной системе, где 1 – это крайне редкое событие, а 10 – регулярно повторяющееся. После выполнения упражнения проанализируйте свои стрессы и обсудите их на семинаре. Теперь у вас появился первый повод к размышлению. Вы уже можете выяснить, что вас больше беспокоит: крупные события или досадные мелочи, вы больше волнуетесь по поводу прошлого или будущего, вас угнетает нечто, на что вы не можете повлиять, или же вы просто пока не научились справляться с ситуацией. В ходе общей дискуссии ответьте на вопросы: 1. С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы? 2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили и, быть может, не наступят? 3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса? Составить тезауруса основных терминов и понятий. Понятие «стресс». Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье. Современные направления психологических исследований стресса. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения. Концепция адекватности реагирования на экстремальные воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).
		Задачи из профессиональной области

		1. Студентам предлагается ознакомиться с основными методами и методиками психологической диагностики стрессоров и личной уязвимости на основе изученного материала и методов психодиагностики. 2. Предлагается в установленные сроки представить авторскую программу психологической диагностики стрессоров и личной уязвимости по выбранной теме. Тема определяется самостоятельно каждым студентом. 3. Предлагается в установленные сроки представить авторскую программу эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния. Тема определяется самостоятельно каждым студентом. 4. Организация и проведение психодиагностического исследования в малой группе респондентов, оформление схемы, логики и выводов исследования, выполнение расчетно-графических работ (количественная и качественная обработка полученных результатов исследования), 5. Составление прогноза, рекомендаций. Методики: Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс и Раге), Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г.Маклаков и С.В.Чермянин), Преодоление трудных жизненных ситуаций (В. Янке, Г. Эрдманн), Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения (ядерный модуль) ВОЗКЖ-100, Методика «Прогноз», Копинг-тест (Лазарус), Тест Жизнестойкость (Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова), Шкала «Накопление эмоционально-энергетических зарядов» В.В. Бойко. Задачи: 1. Сотрудник (46 лет), зам. начальника отдела, узнает, что его начальник, уходя на повышение, пригласил на свое место новичка — молодого мужчину (28 лет, 2 года работы в сфере иностранного бизнеса), только что приехавшего из стажировки в Гарвардской школе бизнеса. Ранее была договоренность, что это место займет его заместитель. Заместитель и начальник были друзьями, работали вместе давно, со времени образования компании. Задание для выполнения в подгруппах. Тренер разбивает группу на две подгруппы: первая подгруппа должна обсудить и перечислить все возможные адаптивные формы поведения заместителя в этой ситуации, а вторая подгруппа — дезадаптивные. 2. Главному бухгалтеру крупной консалтинговой фирмы позвонили во время важного совещания из детского сада и сообщили, что ее шестилетний сын находится в больнице с травмой головы. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий: 3. Сын и невестка, собираясь устроить вечеринку у себя в квартире, сообщают матери (свекрови), которая живет
--	--	---

		с ними вместе, что они ей купили путевку в дом отдыха на два дня. Мать не имеет желания ехать и не понимает причины «обрушившейся» на нее заботы и настойчивости детей. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий: 3. Находящейся на отдыхе в Китае 32-летней женщине «доброжелатели» сообщают о том, что ее муж привел в дом постороннюю молодую девушку, каждый вечер они возвращаются веселые, с цветами, шампанским. К тому же он перестал ходить на работу. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий: 4. Сотруднику фирмы (52 года) по продаже автомобилей, который проработал в ней 24 года, сообщают, что с ним расторгнут договор, и он с сегодняшнего дня уволен. Директор организации отказывается от встречи с ним и каких-либо объяснений. Коллеги советуют тут же разобраться, в чем дело, подливают масла в огонь, выражают возмущение по поводу происходящего. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий: 5. Сын возвращается вечером домой в нетрезвом виде с подружкой и сообщает родителям, что он отчислен из института (с платного факультета), и требует предпринять какие-либо действия для получения отсрочки от армии. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий
--	--	---

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

зачет в 5 семестре

«Зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций ОПК-6 всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

«Не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.