



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА***

Направление подготовки (специальность)  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Психолого-педагогическое сопровождение в образовании

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
заочная

Институт/ факультет    Институт гуманитарного образования  
Кафедра                    Психологии  
Курс                         5

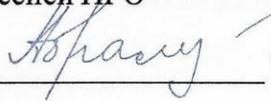
Магнитогорск  
2022 год

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  
19.01.2022, протокол № 5

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО  
01.02.2022 г. протокол № 6

Председатель \_\_\_\_\_  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

зав. кафедрой Психологии, канд. психол. наук \_\_\_\_\_  О.П. Степанова

Рецензент:

доцент кафедры СРиППО, канд. пед. наук \_\_\_\_\_  Г.В. Слепухина

## Лист актуализации рабочей программы

---

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

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.П. Степанова

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 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;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. час

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточно	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1. Стресс как биологическая и								
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								
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:

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.

Лабораторная работа – организация учебной работы с реальными материальными и информационными объектами, экспериментальная работа с аналоговыми моделями реальных объектов.

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. Бодров, В.А. Психологический стресс [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.А. Бодров – М. : Пер Сэ, 2012. - 528 с. : ил. – Режим доступа: <http://portal.magtu.ru>, электронная библиотечная система «Лань». - Загл. с экрана <http://e.lanbook.com/view/book/51882/page106/> - ISBN 5-9292-0146-3.

2. Нестерова, О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - 320с.: ил. – Режим доступа: <http://portal.magtu.ru>, электронная библиотечная система «Znaniy.com». - Загл. с экрана <http://znaniy.com/catalog.php?bookinfo=451386> - ISBN 978-5-4257-0032-2.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Андронникова, О.О. Специальные проблемы психологического консультирования [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ Инфра-М, 2013.- 348 с.:ил. – Режим доступа: <http://portal.magtu.ru>, электронная библиотечная система «Znaniy.com». Загл. с экрана <http://znaniy.com/catalog.php?bookinfo=342105> - ISBN 978-5-9558-0254-1.

2. Ипатов А.В. Психологическая профилактика деструкций в помогающих профессиях [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ Ипатов А.В., Шишигина Т.Р.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2015.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=31699>.

3. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Юриспруденция», «Правоохранительная деятельность»/ Караяни А.Г., Цветков В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 247 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=52551>.

4. Кисляков П.А. Социальная безопасность и здоровьесбережение учащейся молодежи [Электронный ресурс]/ Кисляков П.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 232 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=33862>.

5. Кисляков П.А. Социальная безопасность образовательной среды [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ Кисляков П.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Букс, 2015.— 142 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=33860>.

6. 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>.

7. Козлов В.В. Психология дыхания, музыки и движения [Электронный ресурс]/

Козлов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 175 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=18329>.

8. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания [Электронный ре-сурс]/ Козлов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 507 с. — Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=18332>.

9. Колесникова Н.Е. Интервенция, поственция и превенция суицидальных состояний у взрослых [Электронный ресурс]: Учебное пособие для психологов силовых структур/ Колесникова Н.Е., Цветкова Н.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 116 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=19290>.

10. . Кузнецова, Е.В. Психология стресса и эмоционального выгорания [Электрон-ный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. - Куйбышев, 2012. – 96 с.: Режим доступа: <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/898/76898/59061> - ISBN 978-5-903978-16-8.

11. Мальцева, Т.В. Профессиональное психологическое консультирование [Элек-тронный ресурс] : учеб. пособие/ Т. В. Мальцева, И. Е. Реуцкая. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.- 143с.: ил. Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/122622>. - ISBN 978-5-238-01702-0.

12. Мандель, Б.Р. Общая психокоррекция [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА, 2013.- 349с.: ил. – Режим досту-па: <http://portal.magtu.ru>, электронная библиотечная система «Znanium.com». - Загл. с экрана <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=374949> -ISBN 978-5-16-006387-4.

13. Мандель, Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б.Р. Мандель. – М.: ФЛИНТА, 2014. – 252с.: ил. – Режим доступа: <http://portal.magtu.ru>, элек-тронная библиотечная система «Лань». - Загл. с экрана <http://e.lanbook.com/view/book/51882/page1/> - ISBN 978-5-9765-2005-9.

14. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования. Ме-тодология и организация [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ Пахальян В.Э.— Элек-трон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 197 с.— Режим дос-тупа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=37677>.

15. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=19530>.

16. Шабанова Т.Л. Тревожность педагога и способы её регуляции [Электронный ре-сурс]: Монография/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 177 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=19531>.

17. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Электронный ре-сурс] : учеб.пособие / Ю.В. Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва [и др.] : Питер, 2012. - 256 с.: ил. - Режим доступа: <http://www.koob.ru/shcherbatykh/#books>. - ISBN 978-5-459-01160-9.

#### **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 Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно
Браузер Yandex	свободно	бессрочно

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru">https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база	<a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a>
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	<a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.com/</a>
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям	<a href="http://www.springerprotocols.com/">http://www.springerprotocols.com/</a>
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer	<a href="https://www.nature.com/siteindex">https://www.nature.com/siteindex</a>

**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации).

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Доска, мультимедийный проектор, экран).

Учебные аудитории для проведения лабораторных работ (Доска, персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета).

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 самостоятельной 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 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.

*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.

### Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

#### Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

зачет в 5 семестре

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	<p><b>Теоретические вопросы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психология стресса как наука. История развития и современное состояние науки.</li> <li>2. Основные теории и модели в психологии стресса.</li> <li>3. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.</li> <li>4. Гормональные и физиологические проявления стресса.</li> <li>5. Основные категории психологии стресса: стресс, дистресс, эустресс, стрессор, посттравматический синдром, общий адаптационный синдром.</li> <li>6. Классификации стресса и стрессоров.</li> <li>7. Особенности психологического стресса.</li> <li>8. Поведенческие признаки стресса.</li> <li>9. Интеллектуальные признаки стресса.</li> <li>10. Физиологические признаки стресса.</li> <li>11. Эмоциональные признаки стресса.</li> <li>12. Общие закономерности развития стресса.</li> <li>13. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.</li> <li>14. Факторы, влияющие на развитие стресса.</li> <li>15. Субъективные причины возникновения психологического стресса.</li> <li>16. Объективные причины возникновения психологического стресса.</li> <li>17. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.</li> <li>18. Основные причины возникновения психологического стресса у детей.</li> <li>19. Детско-родительские конфликты как причина стресса.</li> <li>20. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.</li> <li>21. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций.</li> </ol>

		<p>22. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.</p> <p>23. Стрессогенные факторы для мужчин и женщин в современном обществе</p> <p>24. Общие закономерности профессиональных стрессов.</p> <p>25. Учебный и экзаменационный стресс.</p> <p>26. Синдром психического выгорания</p> <p>27. Стресс и суицид.</p> <p>28. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс.</p> <p>29. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.</p> <p>30. Стресс и проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность. Стрессоустойчивость.</p> <p>31. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит, стратегии совладания (копинг-стратегии).</p> <p>32. Общий обзор методов оценки уровня стресса.</p> <p>33. Классификации методов нейтрализации стрессов.</p> <p>34. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.</p> <p>35. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.</p> <p>36. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.</p> <p>37. Психологические тесты, используемые для оценки причин стресса и характеристик его проявления.</p> <p>38. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.</p> <p>39. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.</p> <p>40. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.</p> <p>41. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии.</p> <p>42. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.</p> <p>43. Кризисное консультирование. Психологический дебрифинг.</p> <p>44. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.</p> <p>45. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.</p> <p>46. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.</p> <p>47. Постоянный цейтнот как источник стрессов. Тайм-менеджмент.</p> <p>48. Общие принципы построения психокоррекционных программ психологической помощи</p>
		<b>Практические вопросы</b>

Заполнить таблицу  
«Мои главные стрессоры»

Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор

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 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.

		<p>Современные направления психологических исследований стресса. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).</p>
		<p style="text-align: center;"><b>Задачи из профессиональной области</b></p> <p>1. Студентам предлагается ознакомиться с основными методами и методиками психологической диагностики стрессоров и личной уязвимости на основе изученного материала и методов психодиагностики.</p> <p>2. Предлагается в установленные сроки представить авторскую программу психологической диагностики стрессоров и личной уязвимости по выбранной теме. Тема определяется самостоятельно каждым студентом.</p> <p>3. Предлагается в установленные сроки представить авторскую программу эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния. Тема определяется самостоятельно каждым студентом.</p> <p>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),</p> <p>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.</p> <p>Задачи:</p> <p>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.</p>

		<p>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.</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>5. Сын возвращается вечером домой в нетрезвом виде с подругой 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</p>
--	--	--

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

«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.