

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Серяков Владимир Дмитриевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.09.2021 15:28:06
Уникальный программный идентификатор:
a8a5e969b08c5e57b011bba6b38ed24f6da2f41a

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Кафедра общей и организационной психологии



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

В.Д. Серяков

«27» августа 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

Психология стресса

**Направление подготовки
37.03.01 Психология**

профиль подготовки: организационная психология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Москва – 2021

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Разработчик: преподаватель кафедры общей и организационной психологии Щипаков В.Э.

Программа одобрена на заседании кафедры общей и организационной психологии от «17» августа 2021 г., протокол № 001-2021/22

Заведующий кафедрой
общей и организационной психологии



Петров В.Е.

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Внесение изменений и дополнений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

« » _____ 20__ г., протокол № _____

Заведующий кафедрой _____

Лист изменений
в рабочей программе

Дата внесенных изменений	Содержание изменений	Подпись

1. Наименование дисциплины.

Психология стресса.

1.1. Цели освоения дисциплины:

- сформировать у будущего специалиста теоретического понимания возможностей и роли психолога в профилактике, купировании и устранении последствий стрессогенных воздействий.

1.2. Задачи дисциплины:

- усвоение основы категорий и понятий психологии стресса;
- обретение системных представлений об особенностях, видах и этапах развитии стресса;
- усвоение теоретико-методологические основ проблемы преодоления стресса;
- усвоение приёмов индивидуальной и групповой профилактики стресса, приёмов регуляции стресса.

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

В результате обучения по дисциплине, обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

ПК-8 – способностью к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии.

ПК-9 – способностью к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)		
	знать	уметь	владеть
способность к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии ПК-8	основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе; основные научные работы, раскрывающие принципы диагностики, коррекции и профилактики стрессовых состояний З-(ПК-8)	выстраивать план работы по диагностике стресса, а также профилактике воздействия стрессогенных факторов У-(ПК-8)	техниками развития стрессоустойчивости, основными приемами реабилитации и профилактики стрессовых воздействий В-(ПК-8)
способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях ПК-9	основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе с учетом половозрастных характеристик, принадлежности к различным этническим, профессиональным и социальным группам, а также к людям с особенностями онтогенеза. З-(ПК-9)	осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологической помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза У-(ПК-9)	способностью осуществлять базовые процедуры оказания индивиду, группе психологической помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза В-(ПК-9)

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Б1.В.ДВ.03.02 Психология стресса является дисциплиной вариативной части Блока 1 учебного плана и изучается студентами 1 курса во втором семестре очной формы обучения (полный срок обучения).

Изучение дисциплины базируется на общекультурных и профессиональных компетенциях, сформированных в ходе освоения дисциплин «Анатомия и физиология центральной нервной системы», «Антропология», «Общая психология», «Общий психологический практикум». Студенты должны обладать теоретическими знаниями и практическими навыками в области общей психологии и психологии общения. Предполагается, что студенты владеют навыками теоретического анализа, самостоятельной работы с литературой по изучаемым проблемам, а так же некоторыми навыками психодиагностики.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 часов).
Дисциплина предполагает изучение 8 тем.

№	Форма обучения	семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем				сам. работа	вид контроля
			в з.е.	в часах	всего	лекции	семинары, ПЗ	кур.раб/контр. раб		
1	Очная	2	3	108	54	20	34		54	Зачет
2	Очно-заочная	3	3	108	42	16	26		66	Зачет
3	Заочная	4	2	72	6	2	4		66	
		5	1	36					32	Зачет 4

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

Изучая дисциплину «Политическая психология» студенты последовательно овладевают знаниями, структурированными в 8 тем. Такой методический прием постепенно расширяет объем получаемой студентами информации, систематизирует их знания и способствует формированию осознанного, активного отношения к обучению.

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Формируемые компетенции
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовая работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	
2 семестр								
Тема № 1. Введение в психологию стресса.	10	4	2	2			6	З-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) З-(ПК-9) У-(ПК-9)

									В-(ПК-9)
Тема № 2. Физиологические механизмы развития стресса.	10	4	2	2				6	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 3. Сущность стресса как психологического состояния, его функции.	12	6	2	4				6	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 4. Классификация и характеристика основных видов стресса.	12	6	2	4				6	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 5. Структура и динамика стрессовых реакций организма	16	10	4	6				6	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 6. Изменение психических познавательных процессов при стрессе.	12	6	2	4				6	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 7. Стресс в различных сферах деятельности человека.	12	6	2	4				6	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 8. Диагностика стресса.	14	8	4	4				6	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Зачет	10							4	6
Всего в семестре	108	50	20	30				4	54

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Формируемые компетенции
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовая работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	
3 семестр								
Тема № 1. Введение в психологию стресса.	10	4	2	2			6	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 2. Физиологические механизмы развития стресса.	10	4	2	2			6	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 3. Сущность стресса как психологического состояния, его функции.	12	4	2	2			8	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8)

								3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 4. Классификация и характеристика основных видов стресса.	14	6	2	4			8	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 5. Структура и динамика стрессовых реакций организма	14	6	2	4			8	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 6. Изменение психических познавательных процессов при стрессе.	12	4	2	2			8	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 7. Стресс в различных сферах деятельности человека.	12	4	2	2			8	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 8. Диагностика стресса.	14	6	2	4			8	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Зачет	10						4	6
Всего в семестре	108	38	16	22			4	66

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Всего учебных занятий (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем: (час)				контроль	Самостоятельная работа (час)	Формируемые компетенции
		всего	занятия лекционного типа	занятия семинарского (практического) типа	курсовая работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	
4 семестр								
Тема № 1. Введение в психологию стресса.	24	2	2				22	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 2. Физиологические механизмы развития стресса.								3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 3. Сущность стресса как психологического состояния, его функции.								3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 4. Классификация и характеристика основных видов стресса.	48	4		4			44	3-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) 3-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 5. Структура и динамика								3-(ПК-8)

стрессовых реакций организма								У-(ПК-8) В-(ПК-8) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 6. Изменение психических познавательных процессов при стрессе.								З-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 7. Стресс в различных сферах деятельности человека.								З-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Тема № 8. Диагностика стресса.								З-(ПК-8) У-(ПК-8) В-(ПК-8) З-(ПК-9) У-(ПК-9) В-(ПК-9)
Всего в семестре	72	6	2	4			66	
5 семестр								
Зачет	36						4	32
Всего в семестре	36						4	32
Итого	108	6	2	4			4	98

5.1. Краткое содержание учебной дисциплины

Тема № 1. История развития учения о стрессе

История возникновения учения о стрессе. Г. Селье - родоначальник и основатель концепции стресса. Понятие общего адаптационного синдрома.

Исследования физиологических аспектов стресса в работах отечественных ученых (П.Д. Горизонтова, Г.И. Косицкого, В.М. Смирнова, Наенко Н.Н., Суворовой В.В.). Изучение сущности эмоционального (психологического) стресса в работах В.А. Бодрова, Ф.Е. Василюка, Л.А. Китаева-Смык, Н.В. Тарабриной.

Теории индивидуальных различий стресса в работах Ф.Е. Василюка, Б.А. Вяткина, М.Ю. Денисова, В.Ф. Дружинина, Л.Н. Котляровой, В.И. Кривоконь, Л.В. Смоловой, С.В. Субботина, Е.А. Чудиной.

Исследование влияния профессионального стресса на эффективность деятельности человека в работах А.Я. Анцупова, В.А. Бодрова, А.Н. Занковского, В.Л. Марищука.

Проблема устойчивости, надежности деятельности человека в условиях воздействия экстремальных факторов (стрессоустойчивость) в работах Х.М. Алиева, О.В. Дашкевич, Л.Н. Котлярова, А.С. Кондратьева, М.В. Леви, С.В. Субботина, Л.В. Смоловой.

Изучение принципов и методов предотвращения и купирования неблагоприятных проявлений стресса в работах Ф.Е. Василюка, В.И. Евдокимова, А.С. Кузнецовой, А.Б. Леоновой.

Тема № 2. Физиологические механизмы развития стресса

Стресс как адаптивная реакция. Адаптационная система организма. Роль центральной нервной системы в возникновении стресса. Работа эндокринной системы при стресс-реакциях. Роль вегетативной нервной системы в формировании стресса. Сердечно-сосудистая система и стресс. Стресс и пищеварительная система, мускулатура, кожа.

Тема № 3. Сущность стресса как психологического состояния, его функции

Сущность стресса. Стресс как неспецифическая адаптационная реакция. Общий адаптационный синдром. Стресс как эмоциональная напряженность. Стресс как тип критической ситуации. Объективистский подход к пониманию стресса. Субъективистский

подход к пониманию сущности стресса. Сущность стресса в работах Л.А.Китаева-Смыка, В.Л. Марищука, Г.Г. Аракелова.

Функции стресса (адаптационная, дезадаптивная, мобилизационная, интеграционная, защитная, деструктивная).

Тема № 4. Классификация и характеристика основных видов стресса

Конструктивный (эустресс), деструктивный (дистресс) и травматический стресс. Физиологический (системный) стресс. Информационный стресс. Эмоциональный стресс и его формы. Кратковременный стресс. Длительный стресс. Острый стресс. Хронический стресс. Посттравматический стресс. Разновидности стресса, в зависимости от источника стрессора.

Тема № 5. Структура и динамика стрессовых реакций организма.

Объективные, организационно-управленческие и субъективные причины стресса. Роль индивидуально-психологических и личностных качеств в возникновении и протекании стресса. Факторы стресса и стрессорной ситуации. Факторы, определяющие экстремальность ситуации. Экстремальные условия жизнедеятельности и условий труда. Потенциальные источники стресса. Служебные и общесоциальные факторы стресса жизни.

Структура стресса. Эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный и социально-психологический субсиндромы стресса.

Динамика стресса. Стадии общего адаптационного синдрома (ОАС). Три периода адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям.

Тема № 6. Изменение психических познавательных процессов при стрессе.

Влияние стресса на изменение ощущений и восприятия окружающей обстановки. Эффект туннельного видения. Изменения характеристик внимания и памяти в обстановке действия стресс-факторов. Стрессовое изменение мышления и воображения. Влияние стресса на речь.

Взаимосвязь стресса и эмоций. Стресс и тревожность. Стресс и страх. Стресс и утомление. Самочувствие, активность, настроение.

Тема № 7. Стресс в различных сферах деятельности человека

Стресс в экстремальных видах деятельности. Профессиональный стресс. Стресс у представителей «опасных» профессий.

Стресс у сотрудников профессий «человек – человек». Эмоциональное, психологическое и профессиональное выгорание как результат действия стресс-факторов. Стресс у преподавателей и учащихся вузов.

Тема № 8. Диагностика стресса

Использование основных методов (наблюдения, беседы) для диагностики стресса. Объективные методы изучения стресса.

Субъективные методы исследования стресса: самоотчет, основные опросники и тесты для выявления стресса. Проективная диагностика стрессовых состояний.

Психофизиологические методы изменения стресса.

Аппаратурные методы диагностики стресса. Возможности использования полиграфического метода для диагностики стрессового состояния.

Особенности диагностики стресса.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Самостоятельная работа студентов рассматривается как одна из важнейших форм творческой деятельности студентов по преобразованию информации в знания, навыки и

умения. Овладение умениями и навыками грамотного общения предполагает обязательную самостоятельную работу обучающихся.

Организации самостоятельной работы студентов следует уделить особое внимание, она должна быть системной и целенаправленной. Необходимость самостоятельной работы вызвана тем, что аудиторное время крайне ограничено, и его целесообразно посвятить тем видам работы, в которых обязательно участие преподавателя (введение и объяснение нового материала, ответы на вопросы студентов, организация и ведение дискуссии и интерактивных форм занятий для активизации знаний и т.д.).

Самостоятельная работа может быть аудиторной (во время практических занятий под контролем преподавателя) и внеаудиторной (дома, в библиотеке, компьютерном классе). Использование технических средств обучения и массовой информации, в том числе, Интернета, позволяет добиться большей эффективности и индивидуализирует обучение с учетом интересов, уровня подготовки, способностей и особенностей восприятия учебного материала. Компьютерная техника значительно расширяет возможности организации самостоятельной работы и разнообразит формы и методы обучения.

Таким образом, в структуру самостоятельной работы входит работа студентов над текстом лекции после нее, в частности, при подготовке к семинару или тестовому заданию; подготовка к семинарским занятиям (подбор литературы по определенной проблеме, работа над источниками, составление реферативного сообщения или доклада и пр.), а также работа на семинарских занятиях, проведение которых развивает навыки самостоятельного мышления и умения убедительной аргументации собственной позиции. В качестве самостоятельной работы студентов на семинаре рассматривается также участие студентов в подведении итогов семинара и оценка ими выступлений участников семинара. Самостоятельная работа оформляется в форме рефератов и сообщений на семинарах.

6.1. Общие рекомендации по изучению литературы.

1) Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала.

2) Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и, по большому счету, не имеет большой познавательной и практической ценности.

3) При написании конспекта используется тетрадь, поля в которой обязательны. Страницы нумеруются, каждый новый вопрос начинается с нового листа, для каждого экзаменационного вопроса отводится 1-2 страницы конспекта. На полях размещается вся вспомогательная информация – ссылки, вопросы, условные обозначения и т.д.

4) В идеале должен получиться полный конспект по программе дисциплины, с выделенными определениями, узловыми пунктами, примерами, неясными моментами, проставленными на полях вопросами.

5) При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

6) При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

7) При написании учебного конспекта обязательно указывать все прорабатываемые источники, автора, название, дату и место издания, с указанием использованных страниц.

6.2. Темы, выносимые на самостоятельную работу.

- 1 Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
- 2 Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
- 3 Вегетативная нервная система человека и стресс.
- 4 Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
- 5 Особенности психологического стресса у человека.
- 6 Изменение эмоционального состояния при стрессе.
- 7 Особенности поведенческих реакций при психологическом стрессе.
- 8 Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
- 9 Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
- 10 Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.
- 11 Способы прогнозирования уровня стресса.
- 12 Генетические факторы стрессоустойчивости.
- 13 Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
- 14 Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
- 15 Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
- 16 Когнитивные факторы психологического стресса.
- 17 Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
- 18 Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человека.
- 19 Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса.
- 20 Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
- 21 Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса.
- 22 Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.
- 23 Объективные причины возникновения стрессов.
- 24 Стресс напряженной учебы.
- 25 Экзаменационный стресс.
- 26 Стресс спортсменов.
- 27 Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога.
- 28 Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника.
- 29 Стресс участников боевых действий.
- 30 Стресс бизнесмена и руководителя.
- 31 Аутогенная тренировка.
- 32 Метод биологической обратной связи.
- 33 Дыхательные техники.
- 34 Мышечная релаксация.
- 35 Рациональная психотерапия.
- 36 Использование позитивных образов (визуализация).
- 37 Нейролингвистическое программирование.

Задания для самостоятельной работы студентов

Задание 1. «Теоретико-методологические основы психологии стресса».

Целью данного упражнения является формирование у студента представления о психологии стресса.

Задание. Подготовить справочные материалы по всем вопросам, вынесенным на обсуждение.

Вопросы для подготовки.

1. Расскажите о современных психологических подходах к изучению стресса?
2. Дайте определение эустресса и дистресса?

3. Перечислите поведенческие модели изучения стресса?
 4. Расскажите о стрессе и поведении человека?
 5. Каковы методы анализа источников стресса?
 6. Расскажите о «Витаминной модели» психического здоровья П. Варра?
 7. Что такое «Профессиональная эпидемиология»?
 8. Расскажите о когнитивной модели развития психологического стресса Р. Лазаруса?
 9. Дайте понятие стратегий совладания (преодоления) стресса (копинг-механизмы) и их классификация по типу основной направленности?
 10. Какие вы знаете индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла)?
- Порядок выполнения работы. Решение задачи проходит индивидуально с последующим обсуждением.

Задание 2. Особенности профессиональных стрессов.

Целью данного упражнения является расширение кругозора студентов о психологических аспектах стресса.

Задания. Подготовить справочные материалы по всем вопросам, вынесенным на обсуждение.

Вопросы для подготовки.

1. Дайте определение профессионального стресса?
2. Назовите причины возникновения профессионального ?
3. Расскажите о Манчестерском эксперименте?
4. Что такое ранжирование шкал стрессогенности профессий по А. Элкину?
5. Расскажите о классификация профессионального стресса по Н.В. Самоукиной?
6. Дайте примеры профессиональных стрессов?
7. Что такое феномен профессионального выгорания ?
8. Какие существуют традиционные и современные методы преодоления стресса?
9. Расскажите о антистрессорных мероприятиях по К.В. Судакову?
10. Существует ли индивидуальный подход и дифференциация антистрессорных методов?

Порядок выполнения работы. Решение задачи проходит индивидуально с последующим обсуждением.

Задание 3. Психологические аспекты политической активности и радикализма.

Целью данного упражнения является закрепление у студентов наиболее важных разделов психологии стресса.

Задание. Подготовить справочные материалы по всем вопросам, вынесенным на обсуждение.

Вопросы для подготовки.

1. Диагностика стрессовых состояний.
2. Социальные стрессы в российском обществе и проблемы совладающего поведения.
3. Диагностика и психотехнологии совладающего поведения.
4. Стресс и копинг в семейном контексте.
5. Стресс и копинг в профессиональной деятельности.
6. Управление стрессом.
7. Влияние стресса на здоровье.

Задания для практической работы.

1. Выполните упражнение «Стратегии самопомощи» Подумайте и запишите ответы на вопросы: Что можно сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставив себе радость? Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

2. Самоанализ стресса. Проанализируйте репертуар собственных стрессовых ситуаций, для этого используйте дневник стрессов, в котором ежедневно отмечайте любые события,

вызвавшие стрессовое состояние. Необходимо фиксировать, когда и в какой ситуации Вы испытывали стресс, а также отмечать, какие проявления стресса характерны лично для Вас. Систематизация этих записей поможет определить личностные детерминанты стресса и его типичные признаки.

Порядок выполнения работы. Решение задачи проходит индивидуально с последующим обсуждением.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Паспорт фонда оценочных средств

№	Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	ФОС для текущего контроля	ФОС для промежуточной аттестации
1.	способность к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии ПК-8	Владеть: техниками развития стрессоустойчивости, основными приемами реабилитации и профилактики стрессовых воздействий В-(ПК-8)	Практическое задание	Вопросы к зачету
		Уметь: выстраивать план работы по диагностике стресса, а также профилактике воздействия стрессогенных факторов У-(ПК-8)	Реферат/Доклад/ Эссе	
		Знать: основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе; основные научные работы, раскрывающие принципы диагностики, коррекции и профилактики стрессовых состояний З-(ПК-8)	Тест	
2.	способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях ПК-9	Владеть: способностью осуществлять базовые процедуры оказания индивиду, группе психологической помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза В-(ПК-9)	Практическое задание	Вопросы к зачету
		Уметь: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологической помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза У-(ПК-9)	Реферат/Доклад/ Эссе	
		Знать: основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе с учетом половозрастных характеристик, принадлежности к различным этническим, профессиональным и социальным группам, а также к людям с особенностями онтогенеза. З-(ПК-9)	Тест	

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2	3	4	5
способность к проведению стандартного прикладного исследования в определенной области психологии ПК-8	Владеть: техниками развития стрессоустойчивости, основными приемами реабилитации и профилактики стрессовых воздействий В-(ПК-8)	Не владеет техниками развития стрессоустойчивости, основными приемами реабилитации и профилактики стрессовых воздействий	Частично владеет техниками развития стрессоустойчивости, основными приемами реабилитации и профилактики стрессовых воздействий	Владеет техниками развития стрессоустойчивости, основными приемами реабилитации и профилактики стрессовых воздействий	Свободно владеет техниками развития стрессоустойчивости, основными приемами реабилитации и профилактики стрессовых воздействий
	Уметь: выстраивать план работы по диагностике стресса, а также профилактике воздействия стрессогенных факторов У-(ПК-8)	Не умеет выстраивать план работы по диагностике стресса, а также профилактике воздействия стрессогенных факторов	Частично умеет выстраивать план работы по диагностике стресса, а также профилактике воздействия стрессогенных факторов	Умеет выстраивать план работы по диагностике стресса, а также профилактике воздействия стрессогенных факторов	Свободно умеет выстраивать план работы по диагностике стресса, а также профилактике воздействия стрессогенных факторов
	Знать: основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе; основные научные работы, раскрывающие принципы диагностики, коррекции и профилактики стрессовых состояний З-(ПК-8)	Не знает основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе; основные научные работы, раскрывающие принципы диагностики, коррекции и профилактики стрессовых состояний	Частично знает основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе; основные научные работы, раскрывающие принципы диагностики, коррекции и профилактики стрессовых состояний	Знает основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе; основные научные работы, раскрывающие принципы диагностики, коррекции и профилактики стрессовых состояний	Отлично знает основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе; основные научные работы, раскрывающие принципы диагностики, коррекции и профилактики стрессовых состояний
способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональн	Владеть: способностью осуществлять базовые процедуры оказания индивиду, группе психологической	Не владеет способностью осуществлять базовые процедуры оказания индивиду, группе психологическо	Частично владеет способностью осуществлять базовые процедуры оказания индивиду, группе	Владеет способностью осуществлять базовые процедуры оказания индивиду, группе психологическо	Свободно владеет способностью осуществлять базовые процедуры оказания индивиду, группе

ой и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях ПК-9	помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза В-(ПК-9)	й помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза	психологическо й помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза	й помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза	психологическо й помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза
	Уметь: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологической помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза У-(ПК-9)	Не умеет осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологическо й помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза	Частично умеет осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологическо й помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза	Умеет осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологическо й помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза	Свободно умеет осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологическо й помощи на различных этапах стресса, с учетом особенностей онтогенеза
	Знать: основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе с учетом половозрастных характеристик, принадлежности к различным этническим, профессиональн ым и социальным группам, а также к людям с особенностями онтогенеза. З-(ПК-9)	Не знает основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе с учетом половозрастных характеристик, принадлежност и к различным этническим, профессиональ ным и социальным группам, а также к людям с особенностями онтогенеза.	Частично знает основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе с учетом половозрастных характеристик, принадлежност и к различным этническим, профессиональ ным и социальным группам, а также к людям с особенностями онтогенеза.	Знает основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе с учетом половозрастных характеристик, принадлежност и к различным этническим, профессиональ ным и социальным группам, а также к людям с особенностями онтогенеза.	Отлично знает основы психологии стресса, основные методы диагностики, выявления и помощи при стрессе с учетом половозрастных характеристик, принадлежност и к различным этническим, профессиональ ным и социальным группам, а также к людям с особенностями онтогенеза.

7.1 ФОС для проведения текущего контроля.

7.1.1. Задания для оценки знаний

Тестовые задания

З-(ПК-8), З-(ПК-9)

Задание: в каждом блоке приведены вопросы, на которые студенту нужно записать свой ответ.

Вариант 1

1. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития: ...

- +А. тревоги, резистентности, истощения+
- Б. мобилизации, тревоги, болезни
- В. приспособления, мобилизации, истощения
- Г. приспособления, мобилизации, дистресса

2. Модель построения взаимоотношений психолога и клиента, основанная на представлении о том, что психолог лучше знает, что надо больному и выполняет свою работу без участия пациента, называется ...

- +А. активно-пассивной+
- Б. информативной
- В. совещательной
- Г. интерпретивной

3. По источнику происхождения чрезвычайные ситуации делятся на: _ происхождения.

- +А. техногенного, природного, биолого-социального+
- Б. метеорологического, катастрофического, насильственного
- В. геологического, умышленного, террористического
- Г. кратковременного, затяжного, военного

4. Непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у каждого человека называется ...

- +А. посттравматическим стрессовым расстройством+
- Б. травматическим стрессом
- В. экстремальной ситуацией
- Г. психологическим шоком

5. Впервые в 1980 году автор _ выделил в качестве самостоятельного симптомокомплекса посттравматическое стрессовое расстройство

- +А. М. Горовиц+
- Б. А.Кардинер
- В. Е. Штирлин
- Г. Е. Крепелин

6. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития. На первой стадии под воздействием стрессора происходит ...

- +А. активация симпатической нервной системы+
- Б. мобилизация организма
- В. дистресс
- Г. активно-эмоциональные изменения

7. Нормальная реакция на ненормальные обстоятельства у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта – это ...

- +А. травматический стресс+
- Б. постстрессовое расстройство
- В. посттравматическое расстройство личности
- Г. острое стрессовое расстройство

8. Впервые в Международную классификацию болезней в России в _ году введены диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства.

- +А. 1995+
- Б. 1994

-В. 1993

-Г. 1980

9. Выделяют три вида посттравматических стрессовых расстройств: ...

+А. острое, хроническое, отсроченное+

-Б. острое, подострое, хроническое

-В. тревожное, астеническое, соматоформное

-Г. физиологическое, травматическое, психическое

10. Повторяющиеся тяжелые сны о травматическом событии, ощущение «оживания» опыта представляет собой ...

+А. флэшбэк- эффекты+

-Б. симптомы избегания

-В. симптомы возбуждения

-Г. навязчивости

14. Аутоагрессивное поведение, связанное с кризисными ситуациями в жизни называется ...

+А. аномическим+

-Б. альтруистическим

-В. эгоистическим

-Г. культуральным

#.15. Снижение чувствительности к боли, отрицание факта утраты характерны для стадии синдрома утраты - ...

+А. шока и оцепенения+

-Б. поиска

-В. острого горя

-Г. восстановления

16. Отсроченное посттравматическое стрессовое расстройство возникает спустя _ после травматизации экстремальной ситуацией.

+А. более 6 месяцев

-Б. более 3 месяцев

-В. более 1 месяц

-Г. более 4 недель

17. Чувство отсутствия перспективы в будущем относится к критерию диагностики ПТСР – ...

+А. симптомы избегания+

-Б. симптомы возбуждения

-В. дистресс и дезадаптация

-Г. повторные переживания (флэшбэки)

18. Суицидальное поведение является динамическим процессом, состоящим из трех этапов, первым из которых является этап ...

+А. суицидальных тенденций+

-Б. суицидальных действий

-В. постсуицидального кризиса

-Г. интервенции суицида

19. Чувство вины и гнева, депрессия с идеями самообвинения характерны для формы синдрома утраты - _ горе.

- +А. конфликтное (преувеличенное)+
- Б. хроническое
- В. подавленное (маскированное)
- Г. отставленное

20. Состояние человека, переживающего ситуацию притеснения или преследования на работе называется ...

- +А. моббингом+
- Б. вторичной травмой
- В. эмоциональным выгоранием
- Г. стрессовым расстройством

3-(ПК-8), 3-(ПК-9)

Вариант 2

21. Изменения во внутреннем опыте специалиста, которые возникают в результате его эмпатической вовлечённости в отношения с пациентом, переживающим психологическую травму называется ...

- +А. вторичной травмой+
- Б. профессиональным выгоранием
- В. эмоциональным истощением
- Г. рабочим альянсом

22. «Работа с письмами» дает хороший результат при психотерапии ...

- +А. реакции утраты+
- Б. боевого ПТСР
- В. ПТСР после насилия
- Г. вторичной травмы

23. Тип и количество клиентов, характер их психотравмы являются фактором _ при вторичной травматизации.

- +А. ситуации+
- Б. индивидуальных особенностей
- В. жизненной ситуации
- Г. условий работы

24. Сотрудничество двух профессионалов, в ходе которого консультант может описать и проанализировать свою работу в условиях конфиденциальности называется ...

- +А. супервизией+
- Б. дебрифингом
- В. консультированием
- Г. психокоррекцией

25. Для реабилитации лиц с ПТСР используется метод нейтрализации травматической информации по аналогии стадии быстрого сна, который называется методом ...

- +А. ДПДГ (десенсибилизации и переработки движениями глаз)
- Б. систематической десенсибилизации
- В. когнитивной терапии
- Г. рационально-эмотивной терапии

Выделяют следующие виды насилия над детьми: ...

- +А. физическое, сексуальное, психологическое, эмоциональное+

- Б. физическое, психологическое
- В. физическое, психологическое, сексуальное
- Г. сексуальное, эмоциональное

26. Насилие, связанное с пренебрежительным отношением к ребенку, отвержением, депривацией, что причиняет ущерб развитию личности, называется ...

- +А. эмоциональным
- Б. физическим
- В. сексуальным
- Г. психологическим

27. Патологическое реактивное состояние вследствие травмирующего воздействия различных неблагоприятных факторов, возникающих в опасных для жизни условиях, на психическую деятельность человека называется ...

- +А. психогениями+
- Б. постстрессовым расстройством
- В. шоковой реакцией
- Г. истерическим расстройством

28. Различные формы поведения толпы называют ...

- +А. стихийным массовым поведением+
- Б. циркулярной реакцией
- В. паникой
- Г. скоплением людей

29. Скопление людей, не объединенных общностью целей, но связанных общим центром внимания и объятых ужасом со стремлением каждого избежать воображаемой опасности называется _ толпой.

- +А. панической+
- Б. агрессивной
- В. повстанческой
- Г. окказиональной

30. Метод работы с психической травмой в группах с людьми, совместно пережившими катастрофу, помогающий участникам размышлять о пережитом опыте, делать полезные для себя открытия и делиться друг с другом, называется ...

- +А. дебрифингом+
- Б. супервизией
- В. бихевиоральной терапией
- Г. когнитивной терапией

31. Метод психологического дебрифинга включает в себя _ отчетливо выраженных фаз.

- +А. 7+
- Б. 5
- В. 6
- Г. 8

32. Завершающей фазой метода психологического дебрифинга является фаза ...

- +А. реадaptации+
- Б. завершения
- В. симптомов
- Г. переживаний

33. Первая фаза психологического дебрифинга называется ...
+А. вводной+
-Б. описания фактов
-В. описания мыслей
-Г. описания переживаний
34. Проблема с концентрацией внимания у человека с посттравматическим стрессовым расстройством наблюдается в группе симптомов ...
+А. повышенного возбуждения+
-Б. избегания
-В. повторных переживаний
-Г. дистресса и дезадаптации
- #35. Картина посттравматического стрессового расстройства включает чувство отчужденности по отношению к другим людям, что входит в состав критерия диагностики ...
+А. избегания+
-Б. повышенного возбуждения
-В. дистресса и дезадаптации
-Г. флэшбэков
36. Приступы сильного чувства страха, сопровождающиеся учащенным сердцебиением, потливостью, удушьем, звоном в ушах, страхом смерти называется ...
+А. паническими атаками+
-Б. постстрессовым расстройством
-В. шоковой реакцией
-Г. неврастенией
37. Тип посттравматического стрессового расстройства, характеризующийся доминированием чувства вялости, слабости, истощаемости, утраты чувства удовольствия от жизни называется ...
+А. астеническим+
-Б. тревожным
-В. дисфорическим
-Г. соматоформным
38. К тестовым методикам диагностики посттравматического стрессового расстройства относятся опросники ...
+А. И.О.Котенева и Миссисипский+
-Б. Спилберга-Ханина и Люшера
-В. Леонгарда и Шмишека
-Г. Басса-Дарки и Р. Кеттелла
39. В психологической помощи человеку с болью утраты решаются задачи, где последней является - ...
+А. выстроить новое отношение к умершему+
-Б. признание факта потери
-В. пережить боль потери
-Г. организация теплого окружения

Ответы на тесты для самоконтроля

Ключи/ содержание оценочного листа	<p>Вариант 1: 1-а; 2-а; 3-а; 4-а; 5-а; 6-а; 7-а; 8-а; 9-а; 10-а; 11-а; 12-а; 13-а; 14-а; 15-а; 16-а; 17-а; 18-а; 19-а; 20-а.</p> <p>Вариант 2: 1-а; 2-а; 3-а; 4-а; 5-а; 6-а; 7-а; 8-а; 9-а; 10-а; 11-а; 12-а; 13-а; 14-а; 15-а; 16-а; 17-а; 18-а; 19-а; 20-а.</p>
------------------------------------	---

Критерии оценки теста:

Количество ошибок	Оценка
0-1	Отлично
1-3	Хорошо
3-7	Удовлетворительно
более 7-ми ошибок	Неудовлетворительно

7.1.2. Задания для оценки умений

Тематика рефератов, докладов

У-(ПК-8), У-(ПК-9)

1. Факторы среды обитания и физические стрессы.
2. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение.
3. Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда.
4. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации.
5. Профессиональное выгорание.
6. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки.
7. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными.
8. Психологический климат в рабочей группе.
9. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации.
10. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Стресс и элитарность.
11. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
12. Изменение характера информационных нагрузок. Дегерсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Интернет и стресс.
13. Стресс и проблема свободы выбора в современном обществе. Отсутствие четких моделей поведения.
14. Стрессогенные факторы в традиционном обществе. Отсутствие свободы выбора моделей поведения.
15. Стресс в экстремальных ситуациях. Типы реагирования в экстремальной ситуации.
16. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
17. Посттравматический синдром.
18. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса.

19. Супружеские конфликты. Детско-родительские конфликты.
20. Нарушение межличностной коммуникации в семье. Понятие дисфункциональной семьи.
21. Развод как стрессогенный фактор. Личностная и социальная идентичность супругов в процессе развода.
22. Стресс супругов и детей в предразводной ситуации.
23. Внутриличностный психологический стресс.
24. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса.
25. Стрессы в детском возрасте. Школа и стресс.
26. Подростковый стресс. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления.
27. Экзаменационный стресс.
28. Стресс и его преодоление в период взрослости.
29. Стресс в постпенсионном возрасте.
30. Стресс и суицидальное поведение. Виды суицидального поведения.
31. Способы и техники психологической помощи при стрессе.
32. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса.
33. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мультимедиа.
34. Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция).
35. Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства.
36. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции.
37. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.
38. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.
39. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции).
40. Аутогенная тренировка как способ работы со стрессом. 80. Дыхательные техники как способ работы со стрессом.
41. Мышечная релаксация как способ работы со стрессом.
42. Психотерапия как способ работы со стрессом.

Критерии оценки учебных действий обучающихся (выступление с докладом, реферат по обсуждаемому вопросу)

Оценка	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	обучающийся глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения.
Хорошо	обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения.
Удовлетворительно	тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть Обучающийся усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности;

	<ul style="list-style-type: none"> - испытывает затруднения в практическом применении психологических знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений.
Неудовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений.

Тематика эссе

У-(ПК-8), У-(ПК-9)

- 1 Стресс. Определение. Факторы стресса. Понятие о стрессорах.
- 2 Патогенетические механизмы стресса.
- 3 Общий адаптационный синдром. Стадии. Механизм развития. Значение для организма.
- 4 Стресс - лимитирующие системы. Их роль в патогенезе стресса.
- 5 Стресс, как адаптивный механизм восстановления гомеостаза, его защитный эффект.
- 6 Стресс, как патогенетическая основа развития болезней. Основные примеры.
- 7 Копинг-стратегии в стрессе. Факторы индивидуальной стрессоустойчивости. Лечение и профилактика стрессовых расстройств.
- 8 Профессиональный стресс: причины, проявления, методы диагностики (на примере разных профессий).
- 9 Проявления стресса в детском возрасте.
- 10 Стресс, вызванный потерей близкого человека.
- 11 Семейные кризисы и стрессовые реакции.
- 12 Основные методы коррекции стрессовых расстройств.
- 13 Профилактика стрессовых расстройств в трудовой деятельности.
- 14 Саморегуляция человека в условиях стресса.

Критерии оценки (в баллах):

- 5 баллов выставляется студенту, если он рассмотрел тему досконально.
- 4 балла выставляется студенту, если тема рассмотрена с небольшими неточностями.
- 3 балла выставляется студенту, если он рассмотрел тему не в полной мере.
- 2 балла выставляется студенту, если он подошёл к теме поверхностно с неточностями в изложении.

7.1.3. Задания для оценки владений, навыков

Темы семинарских, практических занятий

В-(ПК-8), В-(ПК-9)

Семинарское занятие по Теме № 1 Введение в психологию стресса.

Цель занятия – рассмотреть историю возникновения учения о стрессе. Происхождение термина «стресс», его определение.

Форма проведения – обсуждение заданных планом вопросов.

Вопросы для обсуждения:

- 1 Определение стресса и стрессового влияния на человека в современном мире

- 2 Традиционные представления и подходы к феномену стресса: теория физиологического стресса Г.Селье
- 3 Дихотомические модели анализа стресса.
- 4 Комплексный подход к анализу проявлений стресса.
- 5 Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.
- 6 Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации.
- 7 Понятия физиологического и психологического стресса.

Ход занятия

1. Ответы на вопросы для подготовки к занятию.
2. Анализ ответов и их оценка на основе группового обсуждения глубины и полноты ответа.
3. Обсуждение понятий.
4. Подведение итогов занятия.

Семинарское занятие по Теме: № 2: Физиологические механизмы развития стресса.

Цель занятия – знакомство студентов со спецификой физиологических механизмов развития стресса.

Форма проведения – обсуждение заданных планом вопросов.

Вопросы для обсуждения:

- 1 Трансактный подход к изучению стресса
- 2 Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).
- 3 Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений.
- 4 Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).
- 5 Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

Ход занятия

1. Ответы на вопросы для подготовки к занятию.
2. Анализ ответов и их оценка на основе группового обсуждения глубины и полноты ответа.
3. Обсуждение понятий.
4. Подведение итогов занятия.

Семинарское занятие по Теме № 3: Сущность стресса как психологического состояния, его функции.

Цель занятия – рассмотреть сущность политической социализации.

Форма проведения – обсуждение заданных планом вопросов.

Вопросы для обсуждения:

- 1 Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).
- 2 Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.
- 3 Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.
- 4 Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально- личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром

посттравматического стресса. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

Ход занятия

1. Ответы на вопросы для подготовки к занятию.
2. Анализ ответов и их оценка на основе группового обсуждения глубины и полноты ответа.
3. Обсуждение понятий.
4. Подведение итогов занятия.

Семинарское занятие по Теме: № 4: Классификация и характеристика основных видов стресса.

Цель занятия – углубления и расширения знаний у студентов по классической теории стресса Г.Селье и возможности ее применения в психологических исследованиях.

Форма проведения – обсуждение заданных планом вопросов.

Вопросы для обсуждения:

- 1 Концепция стресса Г.Селье.
- 2 Динамика стресса (по Г.Селье).
- 3 Стресс без дистресса.
- 4 Специфика эустресса.

Практическое задание

Заполните таблицу, содержащую основные понятия концепции общegoадаптационного синдрома Г.Селье.

Ход занятия

1. Ответы на вопросы для подготовки к занятию.
2. Анализ ответов и их оценка на основе группового обсуждения глубины и полноты ответа.
3. Обсуждение понятий.
4. Подведение итогов занятия.

Практическое занятие по Теме: № 5: Структура и динамика стрессовых реакций организма.

Цель занятия – углубления и расширения знаний у студентов по психологии стресса и его детерминанты.

Форма проведения – обсуждение заданных планом вопросов.

Вопросы для обсуждения:

- 1 Роль когнитивных особенностей и личностных свойств в генезе психологического стресса.
- 2 Индивидуальные особенности возникновения и течения стресса.
- 3 Характеристика психологического стресса.
- 4 Стрессоустойчивость.
- 5 Влияние агентов первичной социализации на восприимчивость к стрессовым ситуациям.
- 6 Тревожность как предрасположенность возникновения психологического стресса.
- 7 Личностный адаптационный потенциал как ресурс противостояния стрессорам.

Практические задания

Провести самоисследование, используя психодиагностические методики, направленные на выявление механизмов защит (методика Келлермана-Плутчика), оценку копинг-стратегий (методика Амирхана), определение типов саморегуляции (методика Моросановой), уровня тревожности (Спилбергер-Ханин), нервно- психической устойчивости и стрессоустойчивости. Составить психологический автопортрет, отражающий индивидуальную степень устойчивости к стрессу.

Ход занятия

1. Ответы на вопросы для подготовки к занятию.

2. Анализ ответов и их оценка на основе группового обсуждения глубины и полноты ответа.
3. Обсуждение понятий.
4. Подведение итогов занятия.

Практическое занятие по Теме: № 6 Изменение психических познавательных процессов при стрессе.

Цель: формирование системы психологических знаний и умений, необходимых для управления профессиональным стрессом.

Форма проведения – обсуждение заданных планом вопросов.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика профессионального стресса.
2. Причины и последствия профессионального стресса.
3. Моббинг как социально-психологическая причина профессионального стресса.
4. Психологическое выгорание как результат профессионального стресса (модели, симптомы, динамика).

Практические задания

1. Профессия психолога относится к профессиям типа «человек – человек», в которых риски возникновения синдрома эмоционального выгорания достаточно велики. Приведите примеры приемов и технологий, которые, на Ваш взгляд, приведут к снижению и минимизации этих рисков.

2. Заполните таблицу «Сравнительный анализ понятий стресс и эмоциональное выгорание».

3. Заполните таблицу «Последствия профессионального стресса».

Ход занятия

1. Ответы на вопросы для подготовки к занятию.
2. Анализ ответов и их оценка на основе группового обсуждения глубины и полноты ответа.
3. Обсуждение понятий.
4. Подведение итогов занятия.

Семинарское занятие по Теме: № 7 Стресс в различных сферах деятельности человека.

Цель занятия – формирование системы психологических знаний и умений, необходимых для диагностики травматического стресса и его последствия.

Форма проведения – обсуждение заданных планом вопросов.

Вопросы для обсуждения:

- 1 Детерминанты и динамика травматического стресса.
- 2 Причины травматического стресса (концепция Ялома).
- 3 Последствия травматического стресса.
- 4 Характеристика экстремальной ситуации.
- 5 Анализ чрезвычайной ситуации.
- 6 Стресс и стрессогенные расстройства.
- 7 Психопатологические последствия
- 8 Диагностические критерии ПТСР по DSM – IV.
- 9 Стратегия психотерапии и психологической коррекции ПТСР.
- 10 Теоретические модели ПТСР (психодинамическая, когнитивная, информационная, психосоциальная, мультифакторная).
- 11 Варианты течения ПТСР, механизмы и исходы.

Ход занятия

1. Ответы на вопросы для подготовки к занятию.
2. Анализ ответов и их оценка на основе группового обсуждения глубины и полноты ответа.

3. Обсуждение понятий.
4. Подведение итогов занятия.

Практическое занятие по Теме: № 8 Диагностика стресса.

Цель занятия: развитие практических навыков саморегуляции состояний и управления стрессом с помощью различных методов.

Форма проведения – обсуждение заданных планом вопросов.

1. Разработайте программу обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом по определенной теме с использованием психологической литературы (задание домашнее, выполняется самостоятельно).

2. В микрогруппах разработайте и проведите тренинги по формированию навыков саморегуляции состояний с помощью различных методов (аутогенная тренировка, медитативные техники, дыхательные техники и т. д.).

3. Продемонстрируйте на практическом занятии и защитите психокоррекционную (профилактическую) программу по управлению стрессом.

Ход занятия

1. Ответы на вопросы для подготовки к занятию.
2. Анализ ответов и их оценка на основе группового обсуждения глубины и полноты ответа.
3. Обсуждение понятий.
4. Подведение итогов занятия.

Критерии оценки учебных действий обучающихся на практических занятиях

Оценка	Характеристики ответа студента
Отлично	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение.
Хорошо	Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение.
Удовлетворительно	Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение.
Неудовлетворительно	Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

7.2 ФОС для проведения промежуточной аттестации.

7.2.1. Задания для подготовки к зачету

Перечень вопросов

З-(ПК-8), У-(ПК-8), В-(ПК-8), З-(ПК-9), У-(ПК-9), В-(ПК-9)

1. История возникновения учения о стрессе. Г. Селье - родоначальник и основатель концепции стресса.
2. Понятие общего адаптационного синдрома.
3. Исследования физиологических аспектов стресса в работах отечественных ученых.
4. Изучение сущности эмоционального (психологического) стресса.
5. Теории индивидуальных различий стресса.

6. Исследование влияния профессионального стресса на эффективность деятельности человека.
7. Проблема устойчивости, надежности деятельности человека в условиях воздействия экстремальных факторов (стрессоустойчивость).
8. Изучение принципов и методов предотвращения и купирования неблагоприятных проявлений стресса.
9. Стресс как адаптивная реакция. Адаптационная система организма.
10. Роль центральной нервной системы в возникновении стресса.
11. Работа эндокринной системы при стресс-реакциях.
12. Роль вегетативной нервной системы в формировании стресса.
13. Сердечно-сосудистая система и стресс.
14. Стресс как неспецифическая адаптационная реакция. Общий адаптационный синдром.
15. Стресс как эмоциональная напряженность.
16. Стресс как тип критической ситуации.
17. Объективистский подход к пониманию стресса.
18. Субъективистский подход к пониманию сущности стресса.
19. Функции стресса (адаптационная, дезадаптивная, мобилизационная, интеграционная, защитная, деструктивная).
20. Классификация стрессов.
21. Классификация жизненного стресса (стресса жизни) по областям его возникновения.
22. Объективные, организационно-управленческие и субъективные причины стресса.
23. Роль индивидуально-психологических и личностных качеств в возникновении и протекании стресса.
24. Факторы стресса и стрессорной ситуации.
25. Факторы, определяющие экстремальность ситуации. Экстремальные условия жизнедеятельности и условий труда.
26. Потенциальные источники стресса.
27. Служебные и общесоциальные факторы стресса жизни.
28. Структура стресса. Эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный и социально-психологический субсиндромы стресса.
29. Динамика стресса. Стадии общего адаптационного синдрома (ОАС).
30. «Болезни стресса». Психосоматические болезни как последствия воздействия стресс-факторов.
31. Воздействие стресса на иммунную систему.
32. Посттравматическое стрессовое расстройство.
33. Эмоциональные, когнитивные, социально-психологические проявления стресса на разных стадиях его развития.
34. Использование основных методов (наблюдения, беседы) для диагностики стресса.
35. Объективные методы изучения стресса.
36. Субъективные методы исследования стресса: самоотчет, основные опросники и тесты для выявления стресса.
37. Проективная диагностика стрессовых состояний.
38. Стресс в экстремальных видах деятельности. Боевой стресс.
39. Профессиональный стресс.
40. Эмоциональной, психологическое и профессиональное выгорание как результат действия стресс-факторов.
41. Понятие психологической профилактики стресса.
42. Фармакологическая и немедицинская профилактика и коррекция стресса.
43. Комплексный подход к преодолению стресса (С. Гремлинг и С. Ауэрбах).
44. Внешние способы профилактики стрессовых состояний.
45. Способы внутренней профилактики стресса.

46. Психологическая характеристика боевого стресса.
47. Острый, хронический и посттравматический стресс.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/незачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) основная учебная литература

1. Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций: учебник для бакалавриата. – М.: Курс, 2017.
2. Сапольски Р. Психология стресса: пер. с англ. – СПб.: Питер, 2015.

б) дополнительная учебная литература

1. Водопьянова, Н.Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018.
3. Анцупов А.Я. Как избавиться от стресса. М.: Проспект, 2015.
4. Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство. Состояние, проблемы, психодиагностика и психологическая помощь. - СПб.: Речь, 2012.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

http://window.edu.ru	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
https://openedu.ru	«Национальная платформа открытого образования» (ресурсы

	открытого доступа)
http://www.portal.gersen.ru	Сайт Электронной библиотеки Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена «Гуманитарные технологии в социальной сфере». Раздел «Методология и наука»
http://elibrary.rsl.ru/	Сайт Российской электронной библиотеки (РГБ)
www.gumer.info	Электронная библиотека ГУМЕР. Раздел НАУКА
http://www.filosofium.ru/	Сайт Философия науки, философия для аспирантов
http://ukrlibrary.org/	Электронный каталог научной литературы
http://www.jurnal.org/	Сайт журнала научных публикаций для аспирантов и докторантов
http://www.moluch.ru/	Сайт журнала «Молодой учёный»

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Основными видами аудиторной работы обучающегося при изучении дисциплины являются лекции и семинарские занятия. Обучающийся не имеет права пропускать без уважительных причин аудиторные занятия, в противном случае он может быть не допущен к зачету.

На лекциях даются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции обучающийся должен внимательно слушать и конспектировать лекционный материал.

Завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины семинарские занятия. Они служат для контроля подготовленности обучающегося; закрепления изученного материала; развития умения и навыков подготовки докладов, сообщений по естественнонаучной проблематике; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии.

Семинару предшествует самостоятельная работа обучающегося, связанная с освоением лекционного материала и материалов, изложенных в учебниках, учебных пособиях и в рекомендованной преподавателем тематической литературе. По согласованию с преподавателем или его заданию обучающийся может готовить рефераты по отдельным темам дисциплины. Примерные темы докладов, рефератов и вопросов для обсуждения приведены в настоящих рекомендациях.

10.1. Работа на лекции.

Основу теоретического обучения обучающихся составляют лекции. Они дают систематизированные знания обучающимся о наиболее сложных и актуальных проблемах. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению обучающимися изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Излагаемый материал может показаться обучающимся сложным, необычным, поскольку включает знания, почерпнутые преподавателем из различных отраслей науки, религии, истории, практики. Вот почему необходимо добросовестно и упорно работать на лекциях. Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, обучающиеся должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета.

Обучающиеся должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Обучающимся, изучающим курс, рекомендуется расширять, углублять, закреплять усвоенные знания во время самостоятельной работы, особенно при подготовке к семинарским занятиям, изучать и конспектировать не только обязательную, но и дополнительную литературу.

10.2. Работа с конспектом лекций.

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

10.3. Выполнение практических работ.

По наиболее сложным проблемам учебной дисциплины проводятся практические занятия. Их главной задачей является углубление и закрепление теоретических знаний у обучающихся.

Практическое занятие проводится в соответствии с планом. В плане указываются тема, время, место, цели и задачи занятия, тема доклада и реферативного сообщения, обсуждаемые вопросы. Дается список обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к занятию.

Подготовка обучающихся к занятию включает:

- заблаговременное ознакомление с планом занятия;
- изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;
- подготовку полных и глубоких ответов по каждому вопросу, выносимому для обсуждения;
- подготовку доклада, реферата по указанию преподавателя;

При проведении практических занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение обучающимися знаний, но и направленных на развитие у них творческого мышления, научного мировоззрения. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций, обучающимся необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с INTERNET.

Целесообразно готовиться к практическим занятиям за 1-2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Обучающийся должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам практических занятий.

10.4. Подготовка докладов, фиксированных выступлений и рефератов.

При подготовке к докладу по теме, указанной преподавателем, обучающийся должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 10-15 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Рекомендации к выполнению реферата:

1. Работа выполняется на одной стороне листа формата А 4.
2. Размер шрифта 14, межстрочный интервал (одинарный).

3. Объём работы должен составлять от 10 до 15 листов (вместе с приложениями).
4. Оставляемые по краям листа поля имеют следующие размеры:
Слева - 30 мм; справа - 15 мм; сверху - 15 мм; снизу - 15 мм.
5. Содержание реферата:
 - *Титульный лист.*
 - *Содержание.*
 - *Введение.*

Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение.

- *Основной материал.*
- *Заключение.*

Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей. Заключение должно быть чётким, кратким, вытекающим из основной части.

- *Список литературы.*

6. Нумерация страниц проставляется в правом нижнем углу, начиная с введения (стр. 3). На титульном листе и содержании, номер страницы не ставится.

7. Названия разделов и подразделов в тексте должны точно соответствовать названиям, приведённым в содержании.

8. Таблицы помещаются по ходу изложения, должны иметь порядковый номер. (Например: Таблица 1, Рисунок 1, Схема 1 и т.д.).

9. В таблицах и в тексте следует укрупнять единицы измерения больших чисел в зависимости от необходимой точности.

10. Графики, рисунки, таблицы, схемы следуют после ссылки на них и располагаются симметрично относительно центра страницы.

11. В списке литературы указывается полное название источника, авторов, места издания, издательство, год выпуска и количество страниц.

10.5. Разработка электронной презентации.

Распределение тем презентации между обучающимися и консультирование их по выполнению письменной работы осуществляется также как и по реферату. Приступая к подготовке письменной работы в виде электронной презентации необходимо исходить из целей презентации и условий ее прочтения, как правило, такую работу обучающиеся представляют преподавателю на проверку по электронной почте, что исключает возможность дополнительных комментариев и пояснений к представленному материалу.

По согласованию с преподавателем, материалы презентации обучающийся может представить на CD/DVD-диске (USB флэш-диске).

Электронные презентации выполняются в программе MS PowerPoint в виде слайдов в следующем порядке:

- титульный лист с заголовком темы и автором исполнения презентации;
- план презентации (5-6 пунктов -это максимум);
- основная часть (не более 10 слайдов);
- заключение (вывод);

Общие требования к стилевому оформлению презентации:

- дизайн должен быть простым и лаконичным;
- основная цель - читаемость, а не субъективная красота. При этом не надо впадать в другую крайность и писать на белых листах черными буквами – не у всех это получается стильно;

- цветовая гамма должна состоять не более чем из двух-трех цветов;

- всегда должно быть два типа слайдов: для титульных, планов и т.п. и для основного текста;

-размер шрифта должен быть: 24–54 пункта (заголовки), 18–36 пунктов (обычный текст);

-текст должен быть свернут до ключевых слов и фраз. Полные развернутые предложения на слайдах таких презентаций используются только при цитировании. При необходимости, в поле «Заметки к слайдам» можно привести краткие комментарии или пояснения.

-каждый слайд должен иметь заголовок;

-все слайды должны быть выдержаны в одном стиле;

-на каждом слайде должно быть не более трех иллюстраций;

-слайды должны быть пронумерованы с указанием общего количества слайдов;

-использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись.

Обычно анимация используется для привлечения внимания слушателей (например, последовательное появление элементов диаграммы).

-списки на слайдах не должны включать более 5–7 элементов. Если элементов списка все-таки больше, их лучше расположить в две колонки. В таблицах не должно быть более четырех строк и четырех столбцов – в противном случае данные в таблице будут очень мелкими и трудно различимыми.

10.6. Методика работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В Институте созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в Институте комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте Института.

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие лифта, пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия: для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске); внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание); разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет: использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения; регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений; обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой Института по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия: ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий; в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию Института для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается; действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений; предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).

При проведении лекционных занятий по дисциплине преподаватель использует аудиовизуальные, компьютерные и мультимедийные средства обучения Института, а также демонстрационные (презентации) и наглядно-иллюстрационные (в том числе раздаточные) материалы.

Практические занятия по данной дисциплине проводятся с использованием компьютерного и мультимедийного оборудования Института, при необходимости – с привлечением полезных Интернет-ресурсов и пакетов прикладных программ.

Лицензионное программно-информационное обеспечение	Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).
Современные профессиональные базы данных	1. Консультант+ 2. Справочная правовая система «ГАРАНТ».
Информационные справочные системы	1. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Современные цифровые технологии» 2. https://elibrary.ru - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа) 3. https://www.rsl.ru - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа) 4. https://link.springer.com - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа)

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в специализированной аудитории, оборудованной ПК, с возможностями показа презентаций. В процессе чтения лекций, проведения семинарских и практических занятий используются наглядные пособия, комплект слайдов, видеороликов.

Применение ТСО (аудио- и видеотехники, мультимедийных средств) обеспечивает максимальную наглядность, позволяет одновременно тренировать различные виды речевой деятельности, помогает корректировать речевые навыки, способствует развитию слуховой и зрительной памяти, а также усвоению и запоминанию образцов правильной речи, совершенствованию речевых навыков.

Перечень оборудованных учебных аудиторий и специальных помещений

<p>№ 608 Аудитория для проведения психологических тренингов Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа</p> <ul style="list-style-type: none">- доска- стол преподавателя- кресло для преподавателя- компьютер- телевизор- аудиосистема- комплекты учебной мебели- учебно-наглядные пособия <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p>
<p>№ 608 Аудитория для проведения психологических тренингов Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <ul style="list-style-type: none">- доска- стол преподавателя- кресло для преподавателя- компьютер- телевизор- аудиосистема- комплекты учебной мебели- учебно-наглядные пособия <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019), Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).</p>
<p>№ 404, 511 Помещения для самостоятельной работы</p> <ul style="list-style-type: none">- комплекты учебной мебели- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду

Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),
Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),
Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),
Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016),
Справочно-правовая система «Гарант» (Договор №14-ПЛ/2020 от 31 октября 2019 года).

№ 404

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

- комплекты учебной мебели;
- компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему.

Программное обеспечение:

Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),

Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),

Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),

Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016),

Справочно-правовая система «Гарант» (Договор №14-ПЛ/2020 от 31 октября 2019 года).

№ 401

Актовый зал для проведения научно-студенческих конференций и мероприятий

- специализированные кресла для актовых залов
- сцена
- трибуна
- экран
- технические средства, служащие для представления информации большой аудитории
- компьютер
- демонстрационное оборудование и аудиосистема
- микрофоны

Программное обеспечение:

Microsoft Windows (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),

Microsoft Office (Договор № 64434/МОС4501 от 04.09.2019),

Google Chrome (Свободно распространяемое ПО),

Kaspersky Endpoint Security (Договор №877/ЛН от 25.05.2016).

№ 515

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

- стеллажи
- учебное оборудование