ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
Т.Ю. Тюрина

Рабочая программа учебной дисциплины

Психология стресса

Направление подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки:
Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная, заочная

Составители программы:
Банная С.А

Брянск 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 01DAF20DF11AE82000080F7A381D0002
Владелец: Прокопенко Любовь Леонидовна
Действителен: с 19.08.2024 до 19.08.2025

Лист согласований

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» по направлению подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование (направленность (профиль) подготовки: Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.08.2018 № 122, Профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, Профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. № 514н, согласована и рекомендована к утверждению:

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии

протокол № 6 от «01» июля 2025 г.

Проректор по учебной работе Т.Ю. Тюрина

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине 4
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 6
3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) 6
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 6
4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) 6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) 8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 12
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 13
7.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 14
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 18
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 18
9.1 Лицензионное программное обеспечение 18
9.2. Электронно-библиотечная система 18
9.3. Современные профессиональные базы данных 18
9.4. Информационные справочные системы 18
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 19

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02. 2018 г. N 122 (с изменениями и дополнениями).

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Психология стресса». Дисциплина дает целостное представление о возможности применения принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока1 учебных планов по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование уровень бакалавриата.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре для очной формы обучения, форма контроля – зачёт.

Цель изучения дисциплины:

Подготовка студентов к организации обучения в системе основного образования с учетом содержательной специфики курса «Психология стресса». Дисциплина дает целостное представление о возможности применения принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

Задачи:

1. Изучение современных концепций биологического и психологического стресса.
2. Изучение причин возникновений и форм проявлений стрессовых состояний.
3. Исследование влияния стресса на психическое и соматическое здоровье.
4. Изучение закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс.
5. Изучение основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях.
6. Изучение основных принципов и подходов к оказанию психологической помощи людям, имеющим травматический опыт.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

ПК-7 Способен применять психолого-педагогические технологии для адресной помощи обучающимся

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование" (с изменениями и дополнениями) (уровень бакалавриата) и на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н (с изм. от 25 декабря 2014 года), соотнесённого с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию

			компетенции
ДПК-7	Способен применять психолого-педагогические технологии для адресной помощи обучающимся	**ДПК-7.1.** **Знать:** - различные подходы к пониманию сущности понятия «стресс»; -основные виды стресса и методологические подходы к изучению психологии стресса; -содержание физиологического и психофизиологического субсиндромов стресса; -содержание эмоционального, когнитивного и поведенческого субсиндромов стресса; -факторы, влияющие на развитие стресса.	Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа
		ДПК-7.2. **Уметь**: - анализировать содержание эмоционального, когнитивного и поведенческого субсиндромов стресса; - анализировать факторы, влияющие на развитие стресса; -анализировать стресс-факторы профессионального стресса; -определять влияние стресса на возникновение психосоматических заболеваний и синдрома эмоционального выгорания; -анализировать формы проявления отсроченного расстройства, обусловленного психотравмирующим стрессом; -анализировать механизмы совладающего поведения как формы преодоления стресса	
		ДПК - 7.3. **Владеть:** - алгоритмом анализа факторов, влияющих на развитие стресса; -алгоритмом определения содержания психической травмы и её психологических последствий; -алгоритмом определения форм проявления отсроченного расстройства, обусловленного	

		психотравмирующим стрессом; -алгоритмом определения механизмов совладающего поведения как формы преодоления стресса и его последствий; -методами диагностики последствий стресса. ДПК-7-В5 методами повышения стрессоустойчивости.	

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	**Всего часов**		
	очная форма обучения		Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	42		
Аудиторная работа (всего):	40		
в том числе:			
Лекции	20 8		
семинары, практические занятия	20 16		
лабораторные работы			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе:			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	66		
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачёт)	2		

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

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	**Разделы и/или темы дисциплины**		**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)**	**Вид оценочного средства текущего**

			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ.занят				
1.	Тема 1. Термин «стресс» и его история, виды стресса	7		2		2				устный опрос, контрольный срез
2.	Тема 2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса	7		2		2				устный опрос, контрольный срез
3.	Тема 3. Учебный стресс	7		2		2				устный опрос, контрольный срез
4.	Тема 4. Экзаменационный стресс	7		2		2				устный опрос, доклад контрольный срез
5.	Тема 5 Профессиональный стресс	7		2		2				устный опрос, доклад, контрольный срез
6.	Тема 6. Стрессоустойчивость	7		2		2				устный опрос, коллоквиум
7.	Тема 7. Стрессоустойчивое поведение	7		4		4				устный опрос, коллоквиум
8.	Тема 8. Копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях	7		4		4				устный опрос, коллоквиум
	Вид промежуточной аттестации обучающихся (зачёт)									комплект билетов
	Всего:		108	20		20	66			2 (зачёт)

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Тема 1. Термин «стресс» и его история, виды стресса.

Содержание лекционного курса

Стресс. Гомеостаз. Психология стресса. Термин «стресс» и его история. У.Б. Кеннон (универсальная реакция «бороться» или «бежать»). Г. Селье, 1936 (концепция общего адаптационного синдрома). Г. Селье, 1946 (систематическое использование термина «стресс»). Общий адаптационный синдром. Стрессоры. Реакция «стресс». Два влияния стресса. Потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида. Распространенные заблуждения о термине «стресс». По времени (продолжительности):

кратковременные (острые); долговременные (хронические). По воздействию на организм: физиологические; психологические (информационные; эмоциональные (эмоционально положительные (эустресс); эмоционально отрицательные (дистресс))). Другие виды стресса: внутриличностный; рабочий; финансовый; общественный; экологический.

Содержание практических занятий

1. Проективная методика «Ваша жизненная энергия».
2. Опросник «Вы умеете быть счастливым?».
3. Опросник «Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды».
4. Опросник «Есть ли у вас невроз?».
5. Опросник «Не стоит перебивать, не дослушав».
6. Практические рекомендации «Права и обязанности счастливого человека».
7. Опросник «Справляетесь ли вы со стрессами?».
8. Практические рекомендации «Счастье…».
9. Практические рекомендации «Что обозначает счастье».
10. Практические рекомендации «Десять золотых правил снятия психологической усталости».
11. Опросник «Доминирующая стратегия психологической защиты».
12. Опросник «Идет ли стресс тебе на пользу?».
13. Опросник «Какой стресс вы испытываете?».
14. Опросник «Оцените вашу устойчивость к стрессам».
15. Опросник «Подверженность стрессу».
16. Практические рекомендации «Пять простых советов против упадка сил».

Тема 2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса.

Содержание лекционного курса

Стрессор (стресс-фактор, стресс-ситуация). Две основные группы стрессоров (причин стресса): физиологические; психологические. Причины стрессов, связанные с потребностями: физиологические (или биологические) потребности, без которых люди просто не смогли бы существовать еда, сон и т.д.; потребность в безопасности, чувствовать себя защищенным, избавится от страха и неудач; потребность в принадлежности и любви – принадлежность к общности, желание быть принятым, любить и быть любимым; потребность в уважении (почитании) – компетентность, достижение успеха, одобрение, признание; познавательные потребности – знать, уметь, понимать, исследовать; эстетические потребности – гармония, порядок, красота; потребность в самоактуализации – реализация своих целей, способностей, развитие собственной личности. Общая черта всех симптомов стресса. Вегетативная нервная система. Два отдела вегетативной нервной системы: симпатический; парасимпатический. Физиологические симптомы стресса. Интеллектуальные симптомы стресса. Эмоциональные симптомы стресса. Поведенческие симптомы стресса. Отрицательная стратегия поведения. Типичные линии поведения.

Содержание практических занятий

1. Анкета нервно-психической устойчивости «Прогноз».
2. Проективная методика «Ваша целеустремленность».
3. Опросник «Диагностика уровня социальной фрустрированности».
4. Практические рекомендации «Как победить плохое настроение?».
5. Практические рекомендации «Как снизить негативное влияние стресса на организм?».
6. Упражнение «Мои главные стрессоры».
7. Опросник «Стресс-тест».
8. Опросник «Тест на устойчивость к стрессу».
9. Опросник «Торонтская алекситимическая шкала».
10. Опросник «Выход из трудных жизненных ситуаций».

11. Опросник «Имеются ли у вас симптомы стресса?».
12. Опросник «Инвентаризация симптомов стресса».
13. Опросник «Обнаруживаете ли вы у себе признаки стресса?».
14. Опросник «Опросник нервно-психического напряжения».
15. Практические рекомендации «Пять простых советов – ванны для расслабления».
16. Практические рекомендации «Пять простых советов от головной боли».
17. Опросник-лонгитюд «Тест на стресс» (домашнее задание).

Тема 3. Учебный стресс.

Содержание лекционного курса

Учебный стресс. Шесть внутренних причин создания напряжения. Шесть внешних причин создания напряжения. Десять естественных положительных путей выхода напряжения. Десять естественных отрицательных путей выхода напряжения. Одиннадцать искусственных путей снятия напряжения. Причины студенческих стрессов.

Содержание практических занятий

2. Опросник «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика».
3. Практические рекомендации «Как уйти от перегрузок?».
4. Опросник «Мотивация учебной деятельности – уровни и типы».
5. Проективная методика «Найди себя на картинке».
6. Опросник «Оценка правильности сделанного выбора».
7. Практические рекомендации «Профилактика деструктивного стресса».
8. Практические рекомендации «Рекомендации от психолога школьникам – стресс».
9. Практические рекомендации «Рекомендации родителям для повышения учебной мотивации их детей».
10. Практические рекомендации «Саморегуляция психических состояний».
11. Опросник «Тест на учебный стресс».
12. Практические рекомендации «Учеба без стресса».

Тема 4. Экзаменационный стресс.

Содержание лекционного курса

Экзамен. Специфика экзаменационных условий. Факторы тревожности в предэкзаменационный период. Роль реакции-стресс во время экзаменов. Девять путей предотвращения и преодоления экзаменационного стресса. Шесть общих рекомендаций абитуриентам. Пять неблагоприятных факторов периода подготовки к экзаменам. Плюсы при сдаче экзаменов. Варианты профилактики экзаменационного стресса. Специфика профилактики экзаменационного стресса в семейных условиях. Накануне экзамена. Предэкзаменационный рацион.

Содержание практических занятий

1. Проективная методика «Ваши действия в критической ситуации».
2. Практические рекомендации «Как лучше готовиться к экзаменам?».
3. Практические рекомендации «Как подготовиться к экзамену?».
4. Практические рекомендации «Научите меня жить на отлично».
5. Опросник «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?».
6. Практические рекомендации «Право на ошибку».
7. Практические рекомендации для обучающихся «Профилактика экзаменационного стресса».
8. Практические рекомендации для родителей «Профилактика экзаменационного стресса».
9. Практические рекомендации «Сдаем экзамен без стресса».
10. Практические рекомендации «Сдаем экзамены без стресса».
11. Опросник «Скрытый стресс».
12. Практические рекомендации «Стресс – рекомендации от психолога школьникам».
13. Практические рекомендации «Экзаменационный стресс и пути его преодоления».

14. Практические рекомендации «Экзамены – установка на успех».

Тема 5. Профессиональный стресс.

Содержание лекционного курса

Профессиональный стресс. Шесть причин низкой удовлетворенности трудом. Пять стресс-факторов, связанных с трудовой деятельностью. Пять стресс-факторов, связанных с ролью работника в организации. Два главных стресс-фактора, связанных с взаимоотношениями на работе. Семь стресс-факторов, связанных с деловой карьерой. Два главных стресс-фактора, связанных с организационной структурой и психологическим климатом. Четыре внеорганизационных источника стрессов. Восемь внутренних причин профессионального стресса. Восемь видов профессионального стресса.

Содержание практических занятий

1. Опросник «Анализ стиля жизни – Бостонский тест на стрессоустойчивость».
2. Практические рекомендации «Как бороться с послеотпускным стрессом?».
3. Проективная методика «Круги и линии».
4. Опросник «Насколько вы подвержены стрессу на работе?».
5. Опросник «Опросник оценки профессиональной дезадаптации».
6. Практические рекомендации «Победа над стрессом».
7. Опросник «Профессиональный стресс».
8. Практические рекомендации «Пять простых советов для здорового крепкого сна».
9. Практические рекомендации «Работа – как справиться со стрессом?».
10. Практические рекомендации «Рациональная терапия».
11. Практические рекомендации «Стресс от отпуска».
12. Опросник «Шкала профессионального стресса».

Тема 6. Стрессоустойчивость.

Содержание лекционного курса

Метод множественной регрессии. Стрессоустойчивость. Восемь основных структурных компонентов стрессоустойчивости: волевой; интеллектуальный; коммуникативный; мотивационный; операциональный (моторный); познавательный; физиологический; эмоциональный. Четыре основных группы людей по уровню стрессоустойчивости: *стрессонеустойчивые; стрессотормозные; стрессотренируемые; стрессоустойчивые.* Четыре основных преимущества стрессоустойчивости: гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе; позитивное видение мира; созидание, а не разрушение; физическое здоровье. Крылатые выражения о стрессоустойчивости.

Содержание практических занятий

1. Опросник «Владеете ли вы собой?».
2. Практические рекомендации «Воспитываем в себе стрессоустойчивость».
3. Проективная методика «Гармония и сбалансированность жизни».
4. Практические рекомендации «Как повысить свою стрессоустойчивость?».
5. Практические рекомендации «Как развить стрессоустойчивость?».
6. Опросник «Мелочи жизни».
7. Опросник «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации».
8. Опросник «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости».
9. Опросник «Тест на стрессоустойчивость».
10. Опросник «Тест на стрессоустойчивость и стрессочувствительность».
11. Опросник «Тест на эмоциональность и стрессоустойчивость».
12. Опросник «Тест самооценки стрессоустойчивости».
13. Практические рекомендации «Формирование уверенного поведения».

Тема 7. Стрессоустойчивое поведение.

Содержание лекционного курса

Две группы методов преодоления стресса: адекватные; неадекватные. Внутренний монолог. Две окраски внутреннего монолога: негативная; позитивная. Три основные задачи, стоящие перед человеком в стрессовых ситуациях. Четыре основные рекомендации для проверки своего эмоционального состояния и снижения риска хронического стресса. Мониторинг физических и физиологических признаков: собственное тело; примеры физических сигналов и телесных ощущений в стрессовых ситуациях. Методы для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения: метод отвлечения; метод самоприказа; метод регуляции дыхания; метод сосредоточения внимания; метод мышечного расслабления. Приемы психологической самозащиты и выживания. Техники управления эмоциональными реакциями через изменение поведения.

Содержание практических занятий

1. Опросник «Важно ли для вас мнение окружающих?».
2. Опросник «Диагностика стратегий импунитивного поведения в конфликтной ситуации».
3. Опросник «Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях».
4. Опросник «Личностный опросник».
5. Опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций».
6. Практические рекомендации «Профилактика возникновения стресса».
7. Практические рекомендации «Пять простых советов, как оставаться спокойным?».
8. Проективная методика «Рисуночный тест на доверие».

Тема 8. Копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

Содержание лекционного курса

Виды стрессовых ситуаций: *м*акрострессоры; микрострессоры; психотравмы; хронические стрессоры. Стрессоустойчивость. Ресурсы стрессоустойчивости личности. Понятие coping, coping behavior. Л. Мэрфи, 1962 («копинг»). Р. Лазарус, 1966 (копинг для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями). Факторы, влияющие на выбор стиля и стратегии совладающего поведения. Классификация копинг-стратегий: Лазарус и Фолкман; Моос и Шеффер; Перре и Райхертс; Перлин и Шулер; И.М. Никольская и Р.М. Грановская; И.К. Коплик; П.П. Виталиано; Фабес, Исенберг и Исенбуд; И. Фрайденберг и Р. Левис; Лопес и Литл; Хобфоллом. Восемь групп копинг-стратегий: конфронтация; самоконтроль; поиск социальной поддержки; уход – избегание; плановое разрешение проблем; позитивная переоценка; принятие ответственности; откладывание ответственности. Шесть основных рекомендаций страдающим от чрезмерных рабочих стрессов. Три основные фактора, способствующие понижению вероятности возникновения стресса. Шесть основных приемов преодолевающего поведения (копинга), основанных на рационализации и когнитивной активности. Рецепты для снижения ранимости от стрессов. Снижение стресса путем изменения отношения к ситуации. Пять основных рекомендаций профилактики стресса.

Содержание практических занятий

1. Опросник «Диагностика копинг-стратегий».
2. Опросник «Индикатор копинг-стратегий».
3. Практические рекомендации «Кабинет психологической разгрузки».
4. Опросник «Копинг».
5. Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях».
6. Практические рекомендации «Сделай из слона муху».
7. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций».

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

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Психология стресса» предполагает работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на семинарах, участие в обсуждении тем курса, подготовка докладов, выполнение письменных работ, а именно, заданий контрольного среза.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место выполнения самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Психология стресса», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует учитывать рекомендации преподавателя, данные на занятиях и приступать к изучению отдельных тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании темы на лекции, необходимо изучить и закрепить материал с помощью источников, указанных в разделе 7 рабочей программы. Целесообразно составить краткий конспект, отображающий содержание и связи основных понятий данной темы. Также необходимо изучить материалы первоисточников, приведенные в хрестоматии и соответствующие изучаемой теме. Желательно составлять их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно, для того, чтобы была возможность обсудить эти вопросы на практическом занятии.

Наименование темы	**Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение**	**Формы самостоятельной работы**	**Учебно-методическое обеспечение**	**Форма контроля**
Тема 1. Термин «стресс» и его история, виды стресса	-потенциальные преимущества обучения управлением стрессом для индивида; -распространенные заблуждения о термине «стресс».	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 1, работа с интернет -источникам и	устный опрос, коллоквиум, контрольный срез
Тема 2. Стрессоры – причины стресса, симптомы стресса	-интеллектуальные симптомы стресса; -эмоциональные симптомы стресса; -поведенческие симптомы стресса.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 2, работа с интернет -источникам и	устный опрос, коллоквиум, контрольный срез
Тема 3. Учебный стресс	-учебный стресс; -шесть внутренних причин создания напряжения; -шесть внешних причин создания напряжения.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 3, работа с интернет -источникам и	устный опрос, коллоквиум, контрольный срез
Тема 4. Экзаменационный стресс	-факторы тревожности в предэкзаменационный период; -роль реакции-стресс	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 4, работа с интернет -источникам	устный опрос, доклад, контрольный срез

	во время экзаменов.		и	
Тема 5 Профессиональный стресс	-ррофессиональный стресс; -шесть причин низкой удовлетворенности трудом.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме 5, работа с интернет -источникам и	устный опрос, коллоквиум, контрольный срез
Тема 6. Стрессоустойчивость	-метод множественной регрессии; -стрессоустойчивость .	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 6, работа с интернет -источникам и	устный опрос, доклад, контрольный срез
Тема 7. Стрессоустойчивое поведение	-методы для контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 6, работа с интернет -источникам и	устный опрос, доклад, контрольный срез
Тема 8. Копинг-стратегии поведения в стрессовых ситуациях	-стрессоустойчивость ; -ресурсы стрессоустойчивости личности.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада.	Литература к теме 6, работа с интернет -источникам и	устный опрос, доклад, контрольный срез

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

а) основная учебная литература:

1. Абаева, И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций: учебно-методическое пособие / И. В. Абаева. — Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. — SBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:http://www.iprbookshop.ru/73814.html

2. Часкалсон, Майкл Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом / Майкл Часкалсон. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 200 с. — ISBN 978-5- 9614-4799-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].— URL: http://www.iprbookshop.ru/82943.html

3. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / И. Кириллов. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 216 с. — ISBN 978-5-9614-4320-2. — Текст : электронный //Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:http://www.iprbookshop.ru/82530.html

б) дополнительная литература:

1. Льюис, Дэвид Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю /Дэвид Льюис ; перевод А. П. Хомик. — М. : Альпина Паблишер, 2019. — 240 с. — ISBN -5-9614-1851- 4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/82361.html

2. Чирков, Ю. Г. Сказание о стрессе / Ю. Г. Чирков. — М. : Академический Проект, 2015.— 447 c. — ISBN 978-5-8291-1662-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/36774.html
3. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности: учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/19530.html

7.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Лекция	В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложных и интересных положениях изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Обучающиеся должны конспектировать материал лекций, т.е. кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Материалы лекций необходимо систематически прорабатывать: проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Необходимо выделить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям.
Практические занятия	Целями практических занятий являются: контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения обучающимися самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов по изучаемой теме. В рамках темы каждого практического занятия предусмотрена подготовка обучающимися устных выступлений по вопросам изучаемой темы, которые предлагаются обучающимся заранее, с последующим их обсуждением всеми обучающимися в группе. Для успешного освоения материала дисциплины «Психология стресса» обучающиеся должны систематически посещать практические занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям (независимо от формы их проведения) обучающимся в обязательном порядке необходимо знакомиться с обязательной литературой по соответствующим темам, а также, при подготовке докладов - с первоисточниками и публикациями по изучаемой теме в научной периодике, конспектируя их. На практических занятиях предполагается активное участие обучающихся в обсуждении конкретных вопросов, критический анализ представленных сообщений, дополнения к ответам. При подготовке к занятию, обучающемуся необходимо проработать конспект лекций, познакомиться с соответствующими

	разделами основной и дополнительной литературы, ответить на вопросы, составить перечень вопросов, вызвавших затруднения или имеющих неоднозначную трактовку.
Устный опрос	Устный опрос регулярно проводится во время практических занятий с целью проверки базовых знаний обучающихся по изученным темам. Обучающимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся основных терминов и понятий, концепций и фактов по материалу изученных тем. Ответы должны быть достаточно полными и содержательными. К устному опросу должны быть готовы все обучающиеся. В процессе подготовки к устному опросу необходимо систематически изучать обязательную литературу по темам дисциплины, повторять изученный материал, опираясь на конспекты лекций.
Доклад	Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление, в ходе которого автор раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер. Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее чем за неделю до планируемого выступления. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем. При выборе темы доклада важно учитывать ее актуальность, соответствие содержанию изучаемой темы дисциплины, научную разработанность, возможность обращения к необходимым источникам для изучения темы доклада, личный интерес к данной теме. Примерные этапы работы над докладом таковы: формулирование темы, подбор и изучение основных источников по теме; составление библиографии; систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление. При подготовке доклада необходимо использовать не только обязательную литературу, но и дополнительные источники. Доклад может сопровождаться слайд-презентацией. Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.
Коллоквиум	Коллоквиумы проводятся по конкретным темам дисциплины. Во время коллоквиума могут быть опрошены все обучающиеся или значительная часть обучающихся в группе. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения обучающимися той или иной темы, проходит обсуждение отдельных вопросов изучаемой дисциплины. Для подготовки к коллоквиуму обучающиеся заранее получают перечень вопросов. В процессе подготовки обучающиеся изучают рекомендованные источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск дополнительной информации.
Групповая дискуссия	На практических занятиях по дисциплине «Психология стресса» может проводиться групповая дискуссия. Тема

	дискуссии определяется заранее, чтобы обучающиеся имели возможность самостоятельно подготовиться к ней. В дискуссионной форме рассматриваются неоднозначные и не имеющие общего решения социально-психологические вопросы. Эта форма занятий предполагает обязательное активное участие обучающихся в обсуждении, предоставление ими информационного материала для обсуждения, аргументированное отстаивание своей точки зрения, привлечение дополнительной информации по теме дискуссии, корректное участие в дискуссии. Проведение групповой дискуссии позволяет оценить сформированность у обучающегося умения ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, корректно и аргументировано отстаивать свою позицию в дискуссии.
Контрольный срез	Контрольный срез проводится с целью текущего контроля знаний обучающихся и предполагает ответ на два контрольных вопроса по изученным темам дисциплины. Критериями оценки становятся: соответствие содержания ответа вопросу, понимание базовых категорий темы, использование в ответе этих категорий, грамотность, последовательность изложения содержания. При подготовке к контрольному срезу необходимо повторить материал изученных тем дисциплины, ориентируясь на перечень вопросов, заранее предоставленных обучающимся преподавателем.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся; формирования умений использовать учебную и научную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развития исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление обзора публикаций по теме; составление библиографии; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к устному опросу, коллоквиуму, групповой дискуссии, контрольному срезу, докладу, написанию и защите курсовой работы, экзамену). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов БИУБ: библиотеку с

	читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; учебную и учебно-методическую литературу. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию по выполнению задания, на которой разъясняет цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы обучающихся предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить). Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение устного опроса.
Подготовка к зачёту	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций и рекомендуемую литературу. Основное в подготовке к зачёту по дисциплине «Психология стресса» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачёта обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачёту, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка обучающегося к зачёту включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в экзаменационных билетах. В ходе самостоятельной подготовки к зачёту можно рекомендовать обучающимся письменно отвечать на вопросы. Это позволит лучше систематизировать материал. Зачёт проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины. Для успешной сдачи зачёта по дисциплине «Психология стресса» обучающиеся должны принимать во внимание, что все основные вопросы, указанные в перечне вопросов к зачёту, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить. Указанные в рабочей программе и формируемые в результате освоения дисциплины компоненты компетенций должны быть продемонстрированы обучающимся.

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Психология стресса» необходимо использование следующих помещений:

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, практических занятий, проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория 702) Оснащение: Меловая доска – 1 шт. Стол ученический – 12 шт Стул ученический – 24 шт. Экран настенный – 1 шт. Мультимедийный проектор Aser XD1150 - 1 шт Персональный компьютер с периферией и выходом в интернет (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации, автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС) – 1 шт. Трибуна – 1 шт.
Помещение для самостоятельной работы с возможностью подключения к Интернету и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (аудитория 403) Оснащение: Стол ученический – 5 шт. Стул ученический – 10 шт. Персональный компьютер с периферией и выходом в интернет (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации) – 4 шт. Принтер – 1 шт.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Института из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

9.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
2. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional — OEM-лицензии (для образовательных учреждений);
4. Операционная система Linux: Open-source;
5. Свободный пакет офисных приложений Open Office;
6. Свободный пакет офисных приложений Libre Office;
7. Комплексная система антивирусной защиты рабочих станций Dr.Web Desktop Security Suite LBW-BC-12M-50-B1;
8. Программные средства АПК Аналитик – авто
9. Программный комплекс SciLab — свободная лицензия CeCILL.

9.2. Электронно-библиотечная система:

1. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS (www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа ЮРАЙТ (https://biblioonline.ru/catalog/legendary и https://urait.ru/catalog/legendary)
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (www: http//elibrary.ru)

9.3. Современные профессиональные базы данных:

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации http://pravo.gov.ru.
2. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки http://www.rsl.ru/ru/root3489/all.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.
4. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
5. База данных научных журналов на русском и английском языке ScienceDirect. Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук. Поиск рецензируемых журналов, статей, глав книг и контента открытого доступа http://www.sciencedirect.com/

9.4. Информационные справочные системы:

1. Информационно-правовой портал Гарант https://www.garant.ru
2. Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru/
3. Национальная электронная библиотека http://www.nns.ru/
4. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
5. Реестр примерных основных общеобразовательных программ https://fgosreestr.ru/
6. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
7. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки http://www.rsl.ru/ru/root3489/all

10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в БИУБ. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами невизуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура.