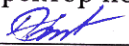


ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА»


УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
 Т.Ю. Тюрина  
«29» августа 2024 г.

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа и направлений специальностей	37.00.00 Психологические науки
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Профиль:	Консультативная психология

Разработал: Банная С.А.

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2024 - 2025	№ 1	«29» августа 2024 г.		«29» августа 2024 г.
2	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
3	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
4	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.

Брянск 2024

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень высшего образования бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839, дисциплина «Психология стресса» входит в состав части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)». Данная дисциплина, в соответствии с учебным планом института, является обязательной для изучения.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология стресса» включает 30 тем. Темы объединены в восемь дидактических единиц: «Стресс как биологическая и психологическая категория», «Динамика стрессовых ситуаций», «Причины возникновения психологического стресса», «Методы оптимизации уровня стресса», «Теория конфликтов», «Стресс при внутриличностном конфликте», «Стрессы при разноуровневых социальных конфликтах», «Предупреждение и разрешение стрессовых ситуаций при конфликтах».

Цель дисциплины – формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

1. Изучение современных концепций биологического и психологического стресса.
2. Изучение причин возникновения 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.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)

В результате изучения дисциплины «Психология стресса» у студента формируются следующие компетенции:

**ПК-2** Способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.

**ПК-4** Способен к проведению психологического консультирования, профессионального собеседования субъектов образовательного процесса, тренингов по активизации профессионального самоопределения обучающихся.

Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми

результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат) и на основе профессиональных стандартов:

"Психолог в социальной сфере", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013 г., регистрационный N 30840);

"Педагог-психолог (психолог в сфере образования)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. N 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный N38575).

Задача ПД	Код и наименование профессиональной компетенции	Наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
Анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп	Способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-2);	Знать: основные понятия психологического консультирования как вида психологической помощи; различные психологические концепции консультирования, знать методы психологической диагностики и коррекции. Уметь: раскрыть, социально-психологическое содержание проблемы личности, группы, организации, применять психологические знания для решения организационных проблем, связанных с «человеческим фактором», осуществлять приёмы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию	Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа

		Владеть: основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приёмами личностного и семейного консультирования	
Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	Способен к проведению психологического консультирования, профессионально о собеседования субъектов образовательного процесса, тренингов по активизации профессионально о самоопределения обучающихся (ПК-4);	Знать: современные теории и методы консультирования; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; этические нормы организации и проведения консультативной работы; содержание работы межведомственных организаций (ресурсных центров) для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи; международные нормы и договоры в области прав ребенка и образования детей; трудовое законодательство Российской Федерации, законодательство Российской Федерации в сфере образования и прав ребенка; нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной	Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа

		<p>деятельности Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования. Уметь: разрабатывать совместно с педагогами и преподавателями индивидуальный образовательный маршрут с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося; проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Владеть: приемами работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий, обучающихся и их общения в образовательных организациях и в семье; способами оценки эффективности и совершенствования консультативной деятельности.</p>	
--	--	--	--

#### **4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Психология стресса» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 учебных планов по направлению подготовки 37.03.01 Психология уровень бакалавриат.

Согласно учебному плану, дисциплина «Психология стресса» изучается на 3 курсе в 5 семестре при очной форме обучения и на 4 курсе в 7 семестре при очно-

заочной форме обучения.

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

## 5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

### очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		5
Общая трудоемкость дисциплины	7 (252)	7 (252)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	126	126
- лекции (Л)	54	54
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	72	72
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	126	126
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

### очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		7
Общая трудоемкость дисциплины	7 (252)	7 (252)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	102	102
- лекции (Л)	34	34
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	68	68
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	150	150
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

## 6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ п п	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п п	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	1	Проблема стресса в биологии и медицине	ПК-2, ПК-4
		2	Психологический стресс	
		3	Формы проявления стресса	
		4	Оценка уровня стресса	
2	Динамика стрессовых состояний	5	Общие закономерности развития стресса	ПК-2, ПК-4
		6	Факторы, влияющие на развитие стресса	
		7	Негативные последствия длительного стресса	
3	Причины возникновения психологического стресса	8	Субъективные причины возникновения психологического стресса	ПК-2, ПК-4
		9	Объективные причины возникновения психологического стресса	
		10	Каузальная классификация стрессоров	
		11	Общие закономерности профессиональных стрессов	
4	Методы оптимизации уровня стресса	12	Общие подходы к нейтрализации стресса	ПК-2, ПК-4
		13	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	
		14	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	
5	Теория конфликтов	15	Понятие и типы конфликтов	ПК-2, ПК-4
		16	Структура конфликта	
		17	Причины конфликтов	
		18	Динамика конфликтов	
		19	Функции конфликта	
6	Стресс при внутриличностном конфликте	20	Понятие и типология внутриличностных конфликтов	ПК-2, ПК-4
		21	Причины и последствия внутриличностного конфликта	
		22	Предупреждение и разрешение внутриличностных конфликтов	
		23	Стрессоустойчивость как способ	

			предупреждения конфликтов	
7	Стрессы при разноуровневых социальных конфликтах	24	Стресс при межличностных конфликтах	ПК-2, ПК-4
		25	Стресс при конфликтах в организации	
		26	Стресс при межгрупповых конфликтах	
		27	Типология межгрупповых конфликтов	
8	Предупреждение и разрешение стрессовых ситуаций при конфликтах	28	Предупреждение стрессов при конфликтах	ПК-2, ПК-4
		29	Разрешение конфликтов	
		30	Переговоры как способ разрешения конфликта и снятие стрессовой ситуации	

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### очная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Проблема стресса в биологии и медицине	10	2		3		5
2	Психологический стресс	10	2		3		5
3	Формы проявления стресса	10	2		3		5
4	Оценка уровня стресса	10	2		3		5
5	Общие закономерности развития стресса	10	2		3		5
6	Факторы, влияющие на развитие стресса	10	2		3		5
7	Негативные последствия длительного стресса	9	2		3		4
8	Субъективные причины возникновения психологического стресса	9	2		3		4
9	Объективные причины возникновения психологического стресса	9	2		3		4
10	Каузальная	9	2		3		4



	классификация стрессоров						
11	Общие закономерности профессиональных стрессов	9	2		3		4
12	Общие подходы к нейтрализации стресса	9	2		3		4
13	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	8	2		2		4
14	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	8	2		2		4
15	Понятие и типы конфликтов	8	2		2		4
16	Структура конфликта	8	2		2		4
17	Причины конфликтов	8	2		2		4
18	Динамика конфликтов	8	2		2		4
19	Функции конфликта	8	2		2		4
20	Понятие и типология внутриличностных конфликтов	8	2		2		4
21	Причины и последствия внутриличностного конфликта	8	2		2		4
22	Предупреждение и разрешение внутриличностных конфликтов	8	2		2		4
23	Стрессоустойчивость как способ предупреждения конфликтов	8	2		2		4
24	Стресс при межличностных конфликтах	8	2		2		4
25	Стресс при конфликтах в организации	7	1		2		4

26	Стресс при межгрупповых конфликтах	7	1		2		4
27	Типология межгрупповых конфликтов	7	1		2		4
28	Предупреждение стрессов при конфликтах	7	1		2		4
29	Разрешение конфликтов	7	1		2		4
30	Переговоры как способ разрешения конфликта и снятие стрессовой ситуации	7	1		2		4
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>54</b>		<b>72</b>		<b>126</b>

**очно-заочная форма обучения**

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Проблема стресса в биологии и медицине	10	2		3		5
2	Психологический стресс	10	2		3		5
3	Формы проявления стресса	10	2		3		5
4	Оценка уровня стресса	10	2		3		5
5	Общие закономерности развития стресса	9	1		3		5
6	Факторы, влияющие на развитие стресса	9	1		3		5
7	Негативные последствия длительного стресса	9	1		3		5
8	Субъективные причины возникновения психологического стресса	9	1		3		5
9	Объективные причины возникновения психологического стресса	8	1		2		5
10	Каузальная классификация	8	1		2		5

	стрессоров						
11	Общие закономерности профессиональных стрессов	8	1		2		5
12	Общие подходы к нейтрализации стресса	8	1		2		5
13	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	8	1		2		5
14	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	8	1		2		5
15	Понятие и типы конфликтов	8	1		2		5
16	Структура конфликта	8	1		2		5
17	Причины конфликтов	8	1		2		5
18	Динамика конфликтов	8	1		2		5
19	Функции конфликта	8	1		2		5
20	Понятие и типология внутриличностных конфликтов	8	1		2		5
21	Причины и последствия внутриличностного конфликта	8	1		2		5
22	Предупреждение и разрешение внутриличностных конфликтов	8	1		2		5
23	Стрессоустойчивость как способ предупреждения конфликтов	8	1		2		5
24	Стресс при межличностных конфликтах	8	1		2		5
25	Стресс при конфликтах в организации	8	1		2		5
26	Стресс при	8	1		2		5

	межгрупповых конфликтах					
27	Типология межгрупповых конфликтов	8	1		2	5
28	Предупреждение стрессов при конфликтах	8	1		2	5
29	Разрешение конфликтов	8	1		2	5
30	Переговоры как способ разрешения конфликта и снятие стрессовой ситуации	8	1		2	5
<b>Итого:</b>		<b>252</b>	<b>34</b>		<b>68</b>	<b>150</b>

## 8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрено проведение семинарских занятий по дисциплине.

## 9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине.

Рекомендуемые темы для проведения практических занятий:

**при очной и очно-заочной формах обучения:**

- 1 Проблема стресса в биологии и медицине
- 2 Психологический стресс
- 3 Формы проявления стресса
- 4 Оценка уровня стресса
- 5 Общие закономерности развития стресса
- 6 Факторы, влияющие на развитие стресса
- 7 Негативные последствия длительного стресса
- 8 Субъективные причины возникновения психологического стресса
- 9 Объективные причины возникновения психологического стресса
- 10 Каузальная классификация стрессоров
- 11 Общие закономерности профессиональных стрессов
- 12 Общие подходы к нейтрализации стресса
- 13 Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса
- 14 Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления
- 15 Понятие и типы конфликтов
- 16 Структура конфликта
- 17 Причины конфликтов
- 18 Динамика конфликтов
- 19 Функции конфликта
- 20 Понятие и типология внутриличностных конфликтов
- 21 Причины и последствия внутриличностного конфликта
- 22 Предупреждение и разрешение внутриличностных конфликтов

- 23 Стрессоустойчивость как способ предупреждения конфликтов
- 24 Стресс при межличностных конфликтах
- 25 Стресс при конфликтах в организации
- 26 Стресс при межгрупповых конфликтах
- 27 Типология межгрупповых конфликтов
- 28 Предупреждение стрессов при конфликтах
- 29 Разрешение конфликтов
- 30 Переговоры как способ разрешения конфликта и снятие стрессовой ситуации

## **10. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ**

Учебным планом не предусмотрены.

## **11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

### **11.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к экзамену в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- Оценочные материалы.

### **11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ)**

Учебным планом не предусмотрено.

### **11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Учебным планом не предусмотрено выполнение контрольной работы.

## **12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценочные материалы включают:

### **12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП (дисциплины)**

Тематическая структура дисциплины

№ п п	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п п	Тема	Перечень планируемы х результатов обучения (ПРО)
1	Стресс как	1	Проблема стресса в биологии и	ПК-2, ПК-4

	биологическая и психологическая категория		медицине	
		2	Психологический стресс	
		3	Формы проявления стресса	
		4	Оценка уровня стресса	
2	Динамика стрессовых состояний	5	Общие закономерности развития стресса	ПК-2, ПК-4
		6	Факторы, влияющие на развитие стресса	
		7	Негативные последствия длительного стресса	
3	Причины возникновения психологического стресса	8	Субъективные причины возникновения психологического стресса	ПК-2, ПК-4
		9	Объективные причины возникновения психологического стресса	
		10	Каузальная классификация стрессоров	
		11	Общие закономерности профессиональных стрессов	
4	Методы оптимизации уровня стресса	12	Общие подходы к нейтрализации стресса	ПК-2, ПК-4
		13	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	
		14	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	
5	Теория конфликтов	15	Понятие и типы конфликтов	ПК-2, ПК-4
		16	Структура конфликта	
		17	Причины конфликтов	
		18	Динамика конфликтов	
		19	Функции конфликта	
6	Стресс при внутриличностном конфликте	20	Понятие и типология внутриличностных конфликтов	ПК-2, ПК-4
		21	Причины и последствия внутриличностного конфликта	
		22	Предупреждение и разрешение внутриличностных конфликтов	
		23	Стрессоустойчивость как способ предупреждения конфликтов	
7	Стрессы при разноуровневых социальных конфликтах	24	Стресс при межличностных конфликтах	ПК-2, ПК-4
		25	Стресс при конфликтах в организации	
		26	Стресс при межгрупповых конфликтах	

		27	Типология межгрупповых конфликтов	
8	Предупреждение и разрешение стрессовых ситуаций при конфликтах	28	Предупреждение стрессов при конфликтах	ПК-2, ПК-4
		29	Разрешение конфликтов	
		30	Переговоры как способ разрешения конфликта и снятие стрессовой ситуации	

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

№ пп	Компетенция	Виды оценочных средств используемых для оценки компетенций по дисциплине	
		Вопросы для экзамена	Тестирование
1	ПК-2	+ (вопросы 1-36)	+
1	ПК-4	+ (вопросы 1-36)	+

## 12.3. Описание критериев и показателей оценивания компетенций и описание шкал оценивания при использовании различных видов оценочных средств

### 12.3.1. Вопросы для экзамена

При оценке знаний на экзамене учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Студент должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить материал; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с текстом; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
2	Хорошо	Студент должен: - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; - достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; - продемонстрировать умение ориентироваться в тексте; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по

		излагаемому материалу.
3	Удовлетворительно	Студент должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса.
4	Неудовлетворительно	Студент демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - отсутствие владения понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.

### 12.3.2. Тестирование

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

## 12.4. Типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

### 12.4.1. Вопросы для экзамена

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Эволюционная структура психики человека и стресс.
5. Особенности психологического стресса.
6. Поведенческие признаки стресса.
7. Интеллектуальные признаки стресса.
8. Физиологические признаки стресса.
9. Эмоциональные признаки стресса.
10. Объективные методы оценки уровня стресса.
11. Субъективные методы оценки уровня стресса.
12. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
13. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
14. Факторы, влияющие на развитие стресса.
15. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
16. Субъективные причины возникновения психологического стресса.



17. Объективные причины возникновения психологического стресса.
18. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
19. Общие закономерности профессиональных стрессов.
20. Примеры профессиональных стрессов.
21. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – важный фактор нормализации стресса.
22. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
23. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
24. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
25. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
26. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
27. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
28. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
29. Нейтрализация стресса с помощью психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
30. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
31. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
32. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
33. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
34. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.
35. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
36. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

#### 12.4.2. Банк тестовых заданий

Тематическая структура дисциплины

№ п п	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п п	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Стресс как биологическая и психологическая категория	1	Проблема стресса в биологии и медицине	ПК-2, ПК-4
		2	Психологический стресс	
		3	Формы проявления стресса	
		4	Оценка уровня стресса	
2	Динамика стрессовых состояний	5	Общие закономерности развития стресса	ПК-2, ПК-4
		6	Факторы, влияющие на развитие стресса	
		7	Негативные последствия длительного стресса	
3	Причины	8	Субъективные причины	ПК-2, ПК-4

	возникновения психологического стресса		возникновения психологического стресса	
		9	Объективные причины возникновения психологического стресса	
		10	Каузальная классификация стрессоров	
		11	Общие закономерности профессиональных стрессов	
4	Методы оптимизации уровня стресса	12	Общие подходы к нейтрализации стресса	ПК-2, ПК-4
		13	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса	
		14	Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления	
5	Теория конфликтов	15	Понятие и типы конфликтов	ПК-2, ПК-4
		16	Структура конфликта	
		17	Причины конфликтов	
		18	Динамика конфликтов	
		19	Функции конфликта	
6	Стресс при внутриличностном конфликте	20	Понятие и типология внутриличностных конфликтов	ПК-2, ПК-4
		21	Причины и последствия внутриличностного конфликта	
		22	Предупреждение и разрешение внутриличностных конфликтов	
		23	Стрессоустойчивость как способ предупреждения конфликтов	
7	Стрессы при разноуровневых социальных конфликтах	24	Стресс при межличностных конфликтах	ПК-2, ПК-4
		25	Стресс при конфликтах в организации	
		26	Стресс при межгрупповых конфликтах	
		27	Типология межгрупповых конфликтов	
8	Предупреждение и разрешение стрессовых ситуаций при конфликтах	28	Предупреждение стрессов при конфликтах	ПК-2, ПК-4
		29	Разрешение конфликтов	
		30	Переговоры как способ разрешения конфликта и снятие стрессовой ситуации	

#### Содержание тестовых материалов

##### Задание 1

Фактор, способствующий переходу стресса в эустресс:

**положительный эмоциональный фон**  
эмоционально-когнитивные факторы  
чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма  
большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса

### **Задание 2**

Пример «психологического» стресса:

**страх полетов на самолетах**  
повышение квартплаты  
ожог горячим паром  
травма (ушиб, перелом)  
вирусная инфекция

### **Задание 3**

Поведенческий признак стресса, проявляющийся в возрастании конфликтности, повышении агрессивности:

**нарушения социально-ролевых функций**  
профессиональные нарушения  
изменение образа жизни  
нарушение моторики

### **Задание 4**

Объективный метод оценки уровня стресса:

**регистрация частоты сердечных сокращений**  
психологические тесты  
метод интроспекции  
личностные опросники

### **Задание 5**

Индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора:

**стрессоустойчивость**  
порог чувствительности к стрессу  
критический порог истощения  
адаптационный резерв

### **Задание 6**

Фактор социально-производственной природы, влияющий на устойчивость индивидуума к психоэмоциональному стрессу:

**значительное преобладание интеллектуального труда**  
уровень самооценки  
акцентуация  
мотивация

### **Задание 7**

Посттравматическое стрессовое расстройство:

**повышенная агрессивность**  
бронхиальная астма  
гипертоническая болезнь

нейродермит

### **Задание 8**

Форма психологической защиты, заключающаяся в вытеснении в подсознание неприятной информации или неприемлемого мотива:

**вытеснение**

рационализация

отрицание

установка

### **Задание 9**

Причина стресса, относящаяся к группе «условия жизни и работы человека»:

**жилищные условия**

строгий начальник

налоги

болезни и травмы

### **Задание 10**

Последовательность категорий стрессоров начиная с тех, на которые мы, безусловно, можем повлиять и заканчивая теми, которые совершенно не подвластны нам:

1: капающий кран

2: отсутствие денег

3: ссора с женой

4: болезни

5: строгий начальник

6: страна проживания

7: правительство

8: эпоха

### **Задание 11**

Составляющая синдрома эмоционального выгорания, характеризующая дередукцию профессиональных достижений:

**формирование чувства некомпетентности**

циничное отношение к труду и объектам своего труда

уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой

чувство эмоциональной опустошенности

### **Задание 12**

Психологический метод нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессового воздействия:

**медитация**

массаж

водные процедуры

фитотерапия

### **Задание 13**

Способ саморегуляции психологического состояния во время стресса, с помощью которого человек может непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них:

**метод биологической обратной связи**  
мышечная релаксация  
аутогенная тренировка  
дыхательная техника

#### **Задание 14**

Последовательность действий при наступлении стресса (стресс в настоящем)

- 1: нейтрализация избытка негативных эмоций
- 2: формирование уверенности в себе
- 3: определение структуры стресса
- 4: поиск ресурсов
- 5: приступить к выполнению плана

#### **Задание 15**

\_\_\_\_\_ подход - направление методологии научного познания и социальной практики, в основе которого лежит рассмотрение объектов как систем. Он ориентирует конфликтолога на раскрытие целостности конфликта как явления, на поиск в нем основных многообразных типов связей и сведение их в единую теоретическую картину, разносторонне и глубоко отражающую реальные конфликты.

**системный**  
информационный  
кибернетический  
структурно-функциональный

#### **Задание 16**

Конфликт может рассматриваться как трудная ситуация. Выделяют следующие трудные ситуации деятельности:

**Проблемные**  
**Критические (аварийные)**  
**Экстремальные**  
Предконфликтные

#### **Задание 17**

Метод научного познания, заключающийся в разъединении всего множества изучаемых объектов и последующем их объединении в группы на основе какого-либо признака, называется \_\_\_\_\_

Ответ: **классификация, классификацией**

#### **Задание 18**

Возникновение и развитие конфликтов обусловлено действием следующих групп факторов и причин:

**собственно объективных**  
**организационно-управленческих**  
**социально-психологических**  
**личностных**  
социальных  
психологических

#### **Задание 19**

Деструктивные функции конфликтов по отношению к группе:

**Истощение личностных ресурсов**  
**Деструкция системы межличностных отношений**  
**Негативное отражение на эффективности деятельности оппонентов**  
Происходит полное или частичное устранение противоречия  
Позволяет более глубоко оценить индивидуально-психологические особенности людей

**Задание 20**

Зарубежные исследования внутриличностных конфликтов осуществлялись в следующих психологических направлениях:

**Психоаналитическое направление**

**Бихевиоризм**

Теория А. Лурия

Теория В. Мерлина

**Задание 21**

Выделяют основные причины супружеских конфликтов (В.А. Сысенко, А.И. Ташева):

**психосексуальная несовместимость супругов**

**неудовлетворение потребности в значимости своего «Я», неуважение чувства достоинства со стороны партнера**

**неудовлетворение потребности в положительных эмоциях: отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания**

различия в политических взглядах

**Задание 22**

Среди причин конфликтности отношений руководителя и подчиненного в качестве базовых выделяют:

**объективные**

**субъективные**

социальные

экономические

**Задание 23**

Среди основных механизмов возникновения межгрупповых конфликтов выделяют:

**межгрупповую враждебность**

**объективный конфликт интересов**

**внутригрупповой фаворитизм**

социальную напряженность

личную неприязнь

**Задание 24**

Плановое использование пропаганды и другой деятельности для оказания влияния на мышление, чувства и поведение враждебных, нейтральных и дружественных групп населения иностранных государств, чтобы тем самым содействовать осуществлению целей своей национальной политики называется \_\_\_\_\_ война.

Ответ: **психологическая**

**Задание 25**

Сознательная деятельность по отношению к конфликту, осуществляемая на всех этапах его возникновения, развития и завершения участниками конфликта или третьей

стороной, называется \_\_\_\_\_ конфликтом.

Ответ: управление; управлением

### **Задание 26**

Основные способы и приемы изменения своего поведения в предконфликтной ситуации:

умение прекратить или сгладить обостряющийся спор  
умение учитывать, что сообщаемая партнером информация может теряться и искажаться  
децентрация  
фрустрация  
баланс ролей

### **Задание 27**

Количество этапов подготовки неконфликтного управленческого решения.

5  
6  
7  
8  
9

### **Задание 28**

Окончание конфликта по любым причинам характеризуется понятием

**Завершение конфликта**  
Разрешение конфликта  
Урегулирование конфликта  
Затухание конфликта  
Устранение конфликта

### **Задание 29**

Психологическая помощь людям в конфликтных ситуациях, которая направлена на восстановление нарушенных отношений и их продолжение на новой, более конструктивной основе называется ... посредничеством.

Ответ: психологическим

### **Задание 30**

Выделяют следующие виды переговоров:

**ведущиеся в условиях конфликтных отношений**  
**ведущиеся в условиях сотрудничества**  
ведущиеся в условиях посредничества  
ведущиеся в ходе снятия послеконфликтного напряжения

## **12.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Качество знаний** характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

**Умения**, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях, а также при выполнении лабораторных работ. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от студента проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

**Навыки** - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении студентом практико ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы на тренажерах, симуляторах, лабораторном оборудовании и т.д. При этом студент поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести ответственность за проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) студента решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность студента обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

В таблице приведены процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Виды учебных занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Процедуры оценивания
Посещение студентом аудиторных занятий	ЗНАНИЕ теоретического материала по пройденным темам (модулям)	Проверка конспектов лекций, устный опрос на занятиях
Выполнение практических заданий	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы
Тестирование	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ по пройденным темам (модулям)	Проверка тестов
Промежуточная аттестация	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие изученной дисциплине	Экзамен

**Устный опрос** - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой студентов (фронтальный опрос) или с отдельными студентами (индивидуальный опрос) с целью оценки результативности посещения студентами аудиторных занятий путем выяснения сформированности у них основных понятий и усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.



**Тесты** являются простейшей формой контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

**Экзамен** - процедура оценивания результатов обучения по учебным дисциплинам по окончании семестра, основанная на суммировании баллов, полученных студентом при текущем контроле освоения модулей (семестровая составляющая), а также баллов за качество выполнения экзаменационных заданий (экзаменационная составляющая, - характеризующая способность студента обобщать и систематизировать теоретические и практические знания по дисциплине и решать практико-ориентированные задачи). Полученная балльная оценка по дисциплине переводится в дифференцированную оценку. Экзамены проводятся в устной форме с письменной фиксацией ответов студентов.

Вид, место и количество реализуемых по дисциплине процедур оценивания определено в рабочей программе дисциплины и годовых рабочих учебных планах.

Описание показателей, критериев и шкал оценивания по всем видам учебных работ и контрольных мероприятий приведено в разделе 3 фонда оценочных средств по дисциплине.

Разработка оценочных средств и реализация процедур оценивания регламентируются локальными нормативными актами.

1. Инструкция по проведению тестирования (доступна в учебных кабинетах с компьютерной техникой и на сайте вуза).

2. Методические указания по написанию реферата (доступны в библиотеке и профильной кафедре вуза, на сайте вуза).

3. Демонстрационные варианты компьютерного тестирования (доступны во внутренней информационной сети вуза в учебных кабинетах с компьютерной техникой).

## **13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **13.1. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88196.html> (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Пахальян В.Э. Практическая психология в сфере образования: методология и технология: учебное пособие / Пахальян В.Э. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 331 с. — ISBN 978-5-4497-1702-3. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122077.html> (дата обращения: 21.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Егоров Р.С. Кризисная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для самостоятельной работы студентов факультета клинической психологии ОрГМА/

Егоров Р.С.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2008.— 42 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21820.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н. В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова, М.А. Падун [и др.]; под редакцией Н. Е. Харламенковой. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 344 с. — ISBN 978-5-9270-0359-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88070.html> (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Кириллов И. Стресс-серфинг [Электронный ресурс]: стресс на пользу и в удовольствие/ Кириллов И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 210 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41437.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса [Электронный ресурс]/ Копытин А.И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2014.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51928.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Майкл Часкалсон Живи осознанно, работай продуктивно [Электронный ресурс]: 8-недельный курс по управлению стрессом/ Майкл Часкалсон— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 194 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42084.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6. Нейл Фьоре Легкий способ начать новую жизнь [Электронный ресурс]: как избавиться от стресса, внутренних конфликтов и вредных привычек/ Нейл Фьоре— Электрон. текстовые данные.— М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.— 293 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/39252.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 1. Теория и методы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15290.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю. В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева [и др.]. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88104.html> (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

9. Социальный стресс как познавательная и прикладная проблема [Электронный ресурс]: материалы международной научно-практической конференции (Омск, 27 февраля 2013 г.)/ Е.А. Альтерготт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омская юридическая академия, 2013.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29835.html>.— ЭБС «IPRbooks»

10. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15651.html>.— ЭБС «IPRbooks»

11. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15575.html>.— ЭБС «IPRbooks»

12. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.:

Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15604.html>.— ЭБС «IPRbooks»

13. Чирков Ю.Г. Сказание о стрессе [Электронный ресурс]/ Чирков Ю.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2015.— 447 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36774.html>.— ЭБС «IPRbooks»

14. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### 13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Психолого-педагогическая библиотека - <http://www.koob.ru/>
3. Научная электронная библиотека elibrary.ru - [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp?](http://elibrary.ru/project_authors.asp?)

### 14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Психология стресса» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, осуществляется в виде лекционных, практических занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студенты должны изучить лекционные материалы и другие источники (учебники и учебно-методические пособия), подготовиться к ответам на контрольные вопросы и выполнить тестовые задания.

Дисциплина «Психология стресса» включает 30 тем.

Для проведения лекционных занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 7 разделом рабочей программы дисциплины:

#### **Очная и очно-заочная формы обучения**

- 1 Проблема стресса в биологии и медицине
- 2 Психологический стресс
- 3 Формы проявления стресса
- 4 Оценка уровня стресса
- 5 Общие закономерности развития стресса
- 6 Факторы, влияющие на развитие стресса
- 7 Негативные последствия длительного стресса
- 8 Субъективные причины возникновения психологического стресса
- 9 Объективные причины возникновения психологического стресса
- 10 Каузальная классификация стрессоров
- 11 Общие закономерности профессиональных стрессов
- 12 Общие подходы к нейтрализации стресса
- 13 Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса
- 14 Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления
- 15 Понятие и типы конфликтов
- 16 Структура конфликта
- 17 Причины конфликтов
- 18 Динамика конфликтов

- 19 Функции конфликта
- 20 Понятие и типология внутриличностных конфликтов
- 21 Причины и последствия внутриличностного конфликта
- 22 Предупреждение и разрешение внутриличностных конфликтов
- 23 Стрессоустойчивость как способ предупреждения конфликтов
- 24 Стресс при межличностных конфликтах
- 25 Стресс при конфликтах в организации
- 26 Стресс при межгрупповых конфликтах
- 27 Типология межгрупповых конфликтов
- 28 Предупреждение стрессов при конфликтах
- 29 Разрешение конфликтов
- 30 Переговоры как способ разрешения конфликта и снятие стрессовой ситуации

**Лекция** – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по каждому предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего, запишите имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи зачета или экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

**Базовые рекомендации:**

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;
- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;
- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;
- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;
- создайте свою систему сокращения слов;
- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;
- дополняйте материал лекции информацией;
- задавайте вопросы лектору;
- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

**Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:**

- Слушать (и слышать) другого человека - это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.
- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).

Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-психологу

оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателях. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории, когда даже вопросы задавать неприлично?

Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное – не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных психологических авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем – это прекрасная основа для диалога (в данном случае – для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на семинаре может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать данный прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т. п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытарашенными глазами» и «фыркающим ротиком») – это скорее, признак «пациента», чем специалиста.

- Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

#### **Правила конспектирования на лекциях:**

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель.

Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к семинарам и экзаменам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия...

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 8 разделом рабочей программы дисциплины:

**при очной и очно-заочной формах обучения:**

- 1 Проблема стресса в биологии и медицине
- 2 Психологический стресс
- 3 Формы проявления стресса
- 4 Оценка уровня стресса
- 5 Общие закономерности развития стресса
- 6 Факторы, влияющие на развитие стресса
- 7 Негативные последствия длительного стресса
- 8 Субъективные причины возникновения психологического стресса
- 9 Объективные причины возникновения психологического стресса
- 10 Каузальная классификация стрессоров
- 11 Общие закономерности профессиональных стрессов
- 12 Общие подходы к нейтрализации стресса
- 13 Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса
- 14 Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления
- 15 Понятие и типы конфликтов
- 16 Структура конфликта
- 17 Причины конфликтов
- 18 Динамика конфликтов
- 19 Функции конфликта
- 20 Понятие и типология внутриличностных конфликтов
- 21 Причины и последствия внутриличностного конфликта
- 22 Предупреждение и разрешение внутриличностных конфликтов
- 23 Стрессоустойчивость как способ предупреждения конфликтов
- 24 Стресс при межличностных конфликтах
- 25 Стресс при конфликтах в организации
- 26 Стресс при межгрупповых конфликтах
- 27 Типология межгрупповых конфликтов

- 28 Предупреждение стрессов при конфликтах
- 29 Разрешение конфликтов
- 30 Переговоры как способ разрешения конфликта и снятие стрессовой ситуации

**Практическое занятие** – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к практическому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью практических занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

#### **При подготовке к практическому занятию:**

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;
- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;
- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;
- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировать его обосновать;
- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на семинарском занятии получить на них ответы.

#### **В процессе работы на практическом занятии:**

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением;
- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;
- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;
- после практического занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Практическое занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа

студента на практическом занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

## **15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Психолого-педагогическая библиотека - <http://www.koob.ru/>
3. Научная электронная библиотека elibrary.ru - [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp](http://elibrary.ru/project_authors.asp)

### **15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Компьютерная и офисная техника.
2. Мультимедиа-проектор.
3. Интерактивная доска.

Кабинет психологического практикума № 101	3 стола, 8 стульев, 1 диван, 1 маркерная доска, телевизор, DVD, 1 ПК, 1 принтер, вешалка напольная - 1
---	--

#### **Рабочую программу дисциплины составил:**

Банная Светлана Александровна, старший преподаватель кафедры «Психологии» Частного образовательного учреждения высшего образования «Брянский институт управления и бизнеса».

#### **Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Психологии»:**

протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Проректор по учебной работе \_\_\_\_\_ /Гюрина Т.Ю./