

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Педагогический институт  
Кафедра общей и клинической психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Т. И. Гущина  
«04» июля 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.23 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Направление подготовки/специальность: 37.03.01 - Психология

Профиль/направленность/специализация: Психология

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2022

**Автор программы:**

Кандидат философских наук, Мириуца Екатерина Валерьевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 - Психология (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «29» июля 2020 г. № 839).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры общей и клинической психологии «29» июня 2022 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «04» июля 2022 г. № 10.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	7
3. Объем и содержание дисциплины.....	7
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	15
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	17
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

ОПК-5 Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера

ПК-2 Способен оценить риски, осуществлять профилактику и психологическую коррекцию негативных социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц (асоциальное и конфликтное поведение, социальное сиротство и другое), оказать психологическую помощь представителям социально уязвимых слоев населения (мигранты, беженцы) и лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации (в том числе дезадаптированным лицам и девиантам)

### 1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- диагностический
- консультационный
- коррекционно-развивающий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сферах: психолого-педагогической, консультативной и социальной помощи субъектам образовательного процесса; основного общего образования, среднего общего образования, профессионального образования, дополнительного профессионального образования; научных исследований), 03 Социальное обслуживание (в сферах: психологического сопровождения представителей социально уязвимых слоев населения; консультативной помощи работникам социальных служб, социальной помощи семье и замещающим семьям; оказания психологической помощи отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; просвещения и повышения психологической культуры населения)

### 1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и профилактики профессионального выгорания

	ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	Применяет базовые приемы психологической помощи в ситуациях стресса, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы, в том числе с лицами с овз, в целях профилактики, развития и оптимизации социальной адаптации и повышения психологического благополучия
	ОПК-5 Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Организует оптимальные условия реализации психологических мероприятий и применяет технологии стрессоустойчивого поведения
	ПК-2 Способен оценить риски, осуществлять профилактику и психологическую коррекцию негативных социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц (асоциальное и конфликтное поведение, социальное сиротство и другое), оказать психологическую помощь представителям социально уязвимых слоев населения (мигранты, беженцы) и лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации (в том числе дезадаптированным лицам и девиантам)	Осуществляет кризисные интервенции и профилактику стрессоустойчивости

#### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные	Форма обучения
		Очно-заочная (семестр)

связи		1	3	4	7
1	Безопасность жизнедеятельности	+			
2	Основы формирования идеологии противоэкстремистского направления			+	
3	Психология безопасности		+		
4	Психология экстремальных ситуаций и кризисных состояний				+

ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очно-заочная (семестр)	
		5	7
1	Психология аномального онтогенеза	+	
2	Психотехнологии		+

ОПК-5 Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очно-заочная (семестр)	
		5	
1	Организационная психология	+	
2	Психология развития и возрастная психология	+	

ПК-2 Способен оценить риски, осуществлять профилактику и психологическую коррекцию негативных социальных проявлений в поведении социальных групп и отдельных лиц (асоциальное и конфликтное поведение, социальное сиротство и другое), оказать психологическую помощь представителям социально уязвимых слоев населения (мигранты, беженцы) и лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации (в том числе дезадаптированным лицам и девиантам)

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения		
		Очно-заочная (семестр)		
		5	6	7
1	Личностные расстройства		+	
2	Основы юридической психологии		+	
3	Патопсихология		+	
4	Психология девиантного поведения			+
5	Психология конфликта			+
6	Психология экстремальных ситуаций и кризисных состояний			+
7	Психосоматика	+		

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 37.03.01 - Психология.

Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» изучается в 5 семестре.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 4 з.е.

Очно-заочная: 4 з.е.

Вид учебной работы	Очно-заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>144</b>
Контактная работа	60
Лекции (Лекции)	24
Практические (Практ. раб.)	36
Самостоятельная работа (СР)	48
Экзамен	36

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.	Формы текущего контроля
--------	-----------------------	--------------------------	-------------------------

		Лек ции	Пра кт. раб.	СР	
		О-3	О-3	О-3	
5 семестр					
1	Понятие стресса. Понятие психической устойчивости. Теории стресса. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса	6	9	12	Опрос
2	Формы проявления, механизмы, признаки стресса.	6	9	12	Опрос; Тестирование
3	Психология поведения человека в стрессовых ситуациях. Копинг-стратегии.	6	9	12	Опрос
4	Методы оценки стрессоустойчивос ти и оптимизации психического состояния	6	9	12	Опрос; Тестирование

**Тема 1. Понятие стресса. Понятие психической устойчивости. Теории стресса.  
Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса (УК-8)**

**Лекция.**

Определение стресса в исследованиях отечественных и зарубежных исследователей. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье). Виды стресса. Функции стресса. Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека. Особенности информационного и эмоционального стресса. Понятие эустресса и дистресса. Понятие психологической устойчивости. Основные пути выработки психологической устойчивости. Теоретические исследования стереотипов поведения в сложных условиях. Психологические приемы адекватной оценки степени риска при неожиданном возникновении опасности.

Понятие «преодоление стресса». Преодоление стресса и адаптация. Методологические особенности исследований преодоления стресса. Классификация способов преодоления. Модели и ресурсы преодоления стресса.

**Практическое занятие.**

1. История возникновения учения о стрессе.
2. Характеристика основных предпосылок и условий возникновения стресса.
3. Действие стрессора на организм.
4. Роль нервной системы в развитии стресса.
5. Эустресс и дистресс.

**Задания для самостоятельной работы.**



1. На основании анализа справочной литературы выписать существующие определения понятия стресс
2. Составить блок-схему междисциплинарных подходов к проблеме стресса.
3. Проанализировать статьи в психологических журналах за последние 3 года: авторы и тематика исследований. Составить аннотации к 3 понравившимся статьям.

## **Тема 2. Формы проявления, механизмы, признаки стресса. (ОПК-4)**

### **Лекция.**

Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе. Признаки стресса: интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие, физиологические признаки. Механизмы стрессовых реакций: биохимические, физиологические, психологические.

Общие закономерности развития стресса. Динамика стрессовых состояний. Факторы, влияющие на развитие стресса: врождённые особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы.

Стадии стресса. Изменение восприятия при стрессе. Стрессовая устойчивость. Эмоциональная напряженность. Методы и методики диагностики стресса. Признаки стресса. Функции стресса. Практическое значение стресса и стрессоустойчивости.

### **Практическое занятие.**

1. Признаки выраженности дистресса.
2. Основные физиологические механизмы, реализующие реакции организма на стресс.
3. Основные стадии протекания стресса и наиболее важные клинические проявления различных стадий стресса.
4. Причины стрессового напряжения.
5. Субъективные признаки стрессового напряжения.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Написать реферат на одну из следующих тем:
  1. Механизмы стресса
  2. Сущность стресса как реакции адаптации.
  3. Системный характер стрессовых реакций
2. Подготовить на основе материалов реферата презентацию для последующей защиты на занятии (не менее 20 слайдов).
3. Составить конспект монографии: Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: 2012.

## **Тема 3. Психология поведения человека в стрессовых ситуациях. Копинг-стратегии. (ОПК-5)**

### **Лекция.**

Проблема состояния, поведения и деятельности людей в стрессовых ситуациях. Результаты исследования людей, подвергшихся воздействию стрессовых факторов во время профессиональной деятельности.

Способы противостоять психологическому воздействию со стороны окружающей среды. Психологические проблемы, связанные с неумением контролировать нестандартные психологические ситуации.

Особенности темперамента и характера и их влияние на стрессоустойчивость личности. Профессиональные аспекты стрессоустойчивого поведения. Проблема психологической устойчивости в рабочем коллективе.

Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. Информационная модель системной организации психической деятельности человека (по К.В.Судакову). Состояния психической дезадаптации и их компенсация. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы.

### **Практическое занятие.**

1. Понятия риска, стрессовой ситуации, экстремальной ситуации, экстремального состояния.

2. Психологический тип личности и его поведение в экстремальных ситуациях.
3. Воздействие опасности на психическую деятельность.
4. Проблемы прогнозирования поведения в стрессовых ситуациях.
5. Принятие решений в стрессовых ситуациях.
6. Проявления психологической устойчивости в обыденной жизни и профессиональной деятельности

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Написать эссе на одну из тем:
  1. Защита от стресса.
  2. Стресс: зло или благо?
  3. Эмоции как процесс защиты
2. Подготовить на основе материалов реферата презентацию для последующей защиты на занятии (не менее 15 слайдов).

### **Тема 4. Методы оценки стрессоустойчивости и оптимизации психического состояния (ПК-2)**

#### **Лекция.**

Предупреждение и преодоление стресса. Механизмы преодоления стрессовых состояний.

Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости. Методы измерения психомоторных показателей. Психологические методы измерения стрессоустойчивости. Диагностика острой реакции на стресс и симптомов стресса.

Оценка уровня стресса: объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса. Методы оптимизации уровня стресса: аутогенная тренировка, дыхательные техники, мышечная релаксация, визуализация, медитация. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии: нейролингвистическое программирование, рациональная психотерапия, арт-терапия, пет-терапия.

Способы снятия эмоционального перенапряжения, преодоление чувства страха и неуверенности. Релаксация. Самовнушение. Аутотренинг.

#### **Практическое занятие.**

1. Особенности дыхательных техник.
2. Аутогенная тренировка, приёмы и способы.
3. Мышечная релаксация и её особенности.
4. Визуализация и медитация.
5. Методы диагностики стрессоустойчивости.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- 1). Написать реферат на одну из тем:
  1. Физиологические методы оценки уровня стресса.
  2. Психологические методы оценки уровня стресса.
  3. Методы оптимизации психического состояния человека
- 2). Выбрать и подготовить упражнения для тренинга на стрессоустойчивость в выбранной студентом технике
- 3). Подготовить набор методик для диагностики стрессоустойчивости и типа стрессового реагирования.

### **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

#### **4.1. Распределение баллов:**

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

#### **4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля**

### **Опрос**

## Тема 1. Понятие стресса. Понятие психической устойчивости. Теории стресса. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса

1. История возникновения учения о стрессе.
2. Характеристика основных предпосылок и условий возникновения стресса.
3. Действие стрессора на организм.
4. Роль нервной системы в развитии стресса.
5. Эустресс и дистресс.

## Тема 2. Формы проявления, механизмы, признаки стресса.

1. Признаки выраженности дистресса.
2. Основные физиологические механизмы, реализующие реакции организма на стресс.
3. Основные стадии протекания стресса и наиболее важные клинические проявления различных стадий стресса.
4. Причины стрессового напряжения.
5. Субъективные признаки стрессового напряжения.

## Тема 3. Психология поведения человека в стрессовых ситуациях. Копинг-стратегии.

1. Понятия риска, стрессовой ситуации, экстремальной ситуации, экстремального состояния.
2. Психологический тип личности и его поведение в экстремальных ситуациях.
3. Воздействие опасности на психическую деятельность.
4. Проблемы прогнозирования поведения в стрессовых ситуациях.
5. Принятие решений в стрессовых ситуациях.
6. Проявления психологической устойчивости в обыденной жизни и профессиональной деятельности

## Тема 4. Методы оценки стрессоустойчивости и оптимизации психического состояния

1. Особенности дыхательных техник.
2. Аутогенная тренировка, приёмы и способы.
3. Мышечная релаксация и её особенности.
4. Визуализация и медитация.
5. Методы диагностики стрессоустойчивости.

## Тестирование

### Тема 2. Формы проявления, механизмы, признаки стресса.

1. Стресс начинается со стадии
  - (?) адаптации;
  - (!) тревоги;
  - (?) резистентности;
  - (?) истощения.
- 2.. Наиболее важную роль в формировании ответных

реакций организма во время стресса играют железы

- (?) щитовидная железа;
- (?) поджелудочная железа;
- (!) надпочечники;
- 3. Способствует переходу стресса в дистресс
- (?) положительный эмоциональный фон;
- (?) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;

- (?)опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - (!) негативный прогноз на будущее.
4. Способствует переходу стресса в эустресс
    - (?)чрезмерная сила стресса;
    - (?)большая продолжительность стрессорного воздействия;
    - (!)одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
    - (?)недостаток нужной информации.
  5. У биологического и психологического стресса общее
    - (!)участие гормонов надпочечников;
    - (?)преимущественное влияние на социальный статус человека;
    - (?) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;

#### Тема 4. Методы оценки стрессоустойчивости и оптимизации психического состояния

1. Стресс начинается со стадии
  - (?)адаптации;
  - (!) тревоги;
  - (?)резистентности;
  - (?)истощения.
- 2.. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы
  - (?)щитовидная железа;
  - (?)поджелудочная железа;
  - (!) надпочечники;
3. Способствует переходу стресса в дистресс
  - (?)положительный эмоциональный фон;
  - (?)наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
  - (?)опыт решения подобных проблем в прошлом;
 (!) негативный прогноз на будущее.
4. Способствует переходу стресса в эустресс
  - (?)чрезмерная сила стресса;
  - (?)большая продолжительность стрессорного воздействия;
  - (!)одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
  - (?)недостаток нужной информации
5. У биологического и психологического стресса общее
  - (?)участие гормонов надпочечников;
  - (?)преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - (!) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
6. Примером «психологического» стресса является
  - (?)воспалительная реакция после ожога;
  - (?)болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - (!)повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - (?)травма, связанная с падением.

7. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания ?

- (?) к поведенческой;
- (?) к эмоциональной;
- (!) к интеллектуальной;
- (?) к физиологической.

8. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- (?) к поведенческой;
- (?) к эмоциональной;
- (!) к интеллектуальной;
- (?) к физиологической.

9. Снижение самооценки при психологическом стрессе относится к

- (!) изменению общего эмоционального фона;
- (?) выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- (?) изменениям в характере;
- (?) невротическим состояниям.

10. Не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса

- (?) мысли;
- (?) действия;
- (?) чувства;
- (!) последствия.

11. Переход стресса в болезнь наиболее вероятен на стадии

- (?) тревоги;
- (?) адаптации;
- (!) истощения;
- (?) на любой из перечисленных.

12. Наиболее вреден для организма человека (при прочих

равных особенностях) следующий характер стресса

- (?) слабый и короткий;
- (?) слабый и длительный;
- (!) сильный и короткий.

13. Больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека следующие факторы:

- (!) события первых лет жизни;
- (?) уровень самооценки;
- (?) характер человека;
- (?) направленность психики;

14. К когнитивным факторам, влияющим на развитие стресса, относится:

- (?) тип высшей нервной деятельности;
- (?) родительские сценарии;
- (?) условия труда;
- (!) прогноз будущего.

15. К социальным факторам, влияющим на развитие стресса, не относится
- (?)ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
  - (?)общественный статус;
  - (?)условия труда;
  - (!) установки и ценности человека.

#### 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

##### Типовые вопросы экзамена (УК-8, ОПК-4, ОПК-5, ПК-2)

1. Понятие психологической устойчивости.
2. Основные пути выработки психологической устойчивости.
3. Способы противостоять психологическому воздействию со стороны окружающей среды.
4. Проблема состояния, поведения и деятельности людей в стрессовых ситуациях.
5. Определение стресса в исследованиях отечественных и зарубежных исследователей.
6. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье).
7. Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека. Особенности информационного и эмоционального стресса. Понятие эустресса и дистресса.

##### Типовые задания для экзамена (УК-8, ОПК-4, ОПК-5, ПК-2)

1. Ретроспективный анализ представлений о стрессе в истории психологической науки
2. Сравнительный анализ биологического и психологического стресса: характеристики, примеры.

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично»	УК-8	Отлично планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и профилактики стресса
	ОПК-4	Отлично знает и применяет базовые приемы психологической помощи в ситуациях стресса, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы
	ОПК-5	Отлично организует оптимальные условия реализации психологических мероприятий и применяет технологии стрессоустойчивого поведения
	ПК-2	Отлично осуществляет кризисные интервенции и профилактику стрессоустойчивости
«хорошо»	УК-8	Хорошо планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и профилактики стресса
	ОПК-4	Хорошо знает и применяет базовые приемы психологической помощи в ситуациях стресса, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы
	ОПК-5	Хорошо организует оптимальные условия реализации психологических мероприятий и применяет технологии стрессоустойчивого поведения
	ПК-2	Хорошо осуществляет кризисные интервенции и профилактику стрессоустойчивости
	УК-8	Плохо планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и профилактики стресса

«удовлетворительно»	ОПК-4	Плохо знает и применяет базовые приемы психологической помощи в ситуациях стресса, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы
	ОПК-5	Плохо организует оптимальные условия реализации психологических мероприятий и применяет технологии стрессоустойчивого поведения
	ПК-2	Плохо осуществляет кризисные интервенции и профилактику стрессоустойчивости
«неудовлетворительно»	УК-8	Не может спланировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и профилактики стресса
	ОПК-4	Не знает и не может применить базовые приемы психологической помощи в ситуациях стресса, развивающие и коррекционные технологии, методы индивидуальной и групповой работы
	ОПК-5	Не может организовать оптимальные условия реализации психологических мероприятий и применяет технологии стрессоустойчивого поведения
	ПК-2	Не может осуществлять кризисные интервенции и профилактику стрессоустойчивости

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

#### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;



- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Мириуца Е.В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учеб. пособие : в 2 ч.. - Тамбов: Издат. дом "Державинский", 2018
2. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса : Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 299 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
3. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Психология профессионального стресса и стресс-толерантности. - Саратов: Вузовское образование, 2014. - 121 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>
4. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика. - 2022-09-26; Психология посттравматического стресса: теория и практика. - Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. - 304 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html>
5. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : Учебное пособие для вузов. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 145 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/457494>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособ.. - СПб. [и др.]: Питер, 2006. - 255 с.
2. Быховец, Ю. В., Ветрова, И. И., Головей, Л. А., Дан, М. В., Дымова, Е. Н., Журавлев, А. Л., Знаков, В. В., Казымова, Н. Н., Киселева, Т. С., Крюкова, Т. Л., Махнач, А. В., Михайлова, Н. Ф., Нартова-Бочавер, С. К., Нестик, Т. А., Никитина, Д. А., Падун, М. А., Псядло, И. А., Рябова, Т. В., Сергиенко, Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание. - 2022-09-26; Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание. - Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2016. - 496 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88104.html>

### **6.3 Иные источники:**

1. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
2. Журнал Вопросы психологии - <http://www.voppsy.ru/>
3. Портал «Гуманитарное образование» - <http://www.humanities.edu.ru/>
4. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collection.edu.ru/>
5. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

7-Zip 9.20

ABBYY FineReader 8.0 Professional Edition

Google Chrome

IBM SPSS Statistics 21

Libre Office 3.3

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>
2. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных . – URL: <https://apps.webofknowledge.com>
3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
6. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
7. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
8. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
9. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
10. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.