

МОАУ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И
СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

Утверждено
Решением Ученого совета
от «30» июня 2023 года
Протокол № 11
Председатель Ученого совета
_____ В.И. Селютин

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.13 Психология стресса

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль): «Социальная психология»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения:

очная, заочная

Воронеж 2023

Автор-составитель _____ Проскурина Е. А., преподаватель кафедры психологии и социально-гуманитарных дисциплин

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии и социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 11 от «22» августа 2023 г.

Зав. кафедрой _____ Зверева В. А.

Согласовано:

Проректор по учебной
и методической работе _____ Захарова Е.А.

Заведующий библиотекой _____ Попова О.В.

© Воронежский институт экономики
и социального управления, 2023

Рабочая программа дисциплины составлена на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839.
2. Учебного плана образовательной программы «Социальная психология» направления подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного решением Ученого совета МОАУ ВО «Воронежский институт экономики и социального управления» (протокол №1 от 30.06.2023 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....	5
III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов	9
4.2.1. Этапы подготовки и трудоемкость выполнения курсовой работы: нет.....	16
4.3. Содержание учебного материала.....	17
4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	21
4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	23
4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) нет.....	27
V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	27
VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ...	28
VII. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем	29

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология стресса» направлена на изучение процессов и результатов управления стрессом, методических средств, обеспечивающих системную диагностику профессионального стресса, а также методических материалов для практического освоения средств и приемов управления стрессом.

Цель дисциплины: формирование у студентов в рамках профессиональных компетенций системы базовых знаний о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений реализовывать психологические методы диагностики и коррекции стресса в соответствии с современными научными представлениями и практикой.

Задачи дисциплины:

1. Сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме стресса;
2. Познакомить студентов с основными причинами, феноменами, свойствами, закономерностями развития и проявления стресса, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;
3. Предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в различных контекстах (личностном, профессиональном, организационном и т.д.);
4. С помощью практических занятий помочь обучающимся выработать ряд навыков управления стрессом, применимых как по отношению к себе, так и по отношению к другим людям.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «**Психология стресса**» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.2. Дисциплина «**Психология стресса**» изучается на 4 курсе в 7 семестре очной формы обучения и на 4 курсе в 8 семестре заочной формы обучения.

Изучению дисциплины посвящено 108 часов. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. Итоговый контроль – зачет.

Дисциплина изучается после курсов «Психология безопасности», «Общая психология», «Социальная психология», «Психология личности», «Социальная психология конфликта», с которыми находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи.

Дисциплина изучается одновременно с курсами: «Тренинг-технологии в психологии», «Акмеология общественного сознания», «Психологические основы управления персоналом организации и формирования команды».

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Бакалавр, освоивший дисциплину «**Психология стресса**» должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата. В процессе освоения материала обучающиеся получают теоретические знания, которые закрепляются на практических занятиях. Дисциплина «**Психология стресса**» дает возможность расширить профессиональный кругозор, выработать аналитические навыки, необходимые современному специалисту в области социальной психологии.

Настоящий курс «**Психология стресса**» направлен на формирование у студентов компетентности и профессионализма в изучении природы стресса и методов противодействия ему. В рамках теоретических разделов дисциплины «**Психология стресса**» студенты приобретают знания и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в организационном контексте, знакомятся с методическими средствами, обеспечивающими системную диагностику профессионального стресса, а также методическими материалами для практического освоения средств и приемов стресс-менеджмента. Усвоение практических знаний в рамках дисциплины «Психология стресса» создает возможность профессионального изучения приемов нейтрализации стресса.

Основное внимание при проведении курса «**Психология стресса**» уделяется методикам диагностики и изучения технологий исследования стресса, причинам возникновения и формам проявления стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях. Приобретенные знания и практические навыки должны обеспечить студентам умение адекватно и грамотно давать психологическую характеристику личности, интерпретировать собственные психические состояния, владеть простейшими приемами психической саморегуляции; осознавать закономерности межличностных отношений; знать формы, средства и методы деятельности психолога по преодолению влияния стрессфакторов в семье.

В начале освоения дисциплины «**Психология стресса**» студент должен:

- знать: базовые представления общей психологии, медицинской психологии, знать сущность и содержание основных понятий.
- уметь: оперировать психологическими понятиями и категориями; анализировать литературу по разделам данной науки, выделять и обобщать необходимые сведения.
- владеть: психологической терминологией; навыками работы с литературой, навыками анализа различных психических явлений.

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
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.	УК-8.1 Применяет теоретические и практические знания и навыки для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности в бытовой и профессиональной сферах	Знать: методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации деятельности и психического состояния, с этой целью выделить особенности психического и психофизиологического развития стресса, и специфические проявления стресса, факторы, влияющие на развитие стресса. Психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в областях работы со стрессом. основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества; закономерности и принципы организации учебно-воспитательного процесса; основные психологические и физиологические концепции стресса; систематизации стрессогенных факторов и ситуаций; основания для дифференциации разных форм и видов стресса; методики проведения диагностики стрессовых состояний; методики снятия стрессового напряжения и методики

		<p>проведения консультирования людей, переживающих кризисные состояния.</p> <p>Уметь: анализировать природу, динамику и причины возникновения стрессовых состояний. Сравнивать основные методы и способы оценки и управления стрессом в рамках формирования психологически безопасной и комфортной образовательной среды, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, для этого успешно ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению с целью эффективной коррекции стрессовых состояний</p> <p>Владеть: навыками проявления психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, применения методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния, с этой целью применять освоенные в рамках дисциплины приемы саморегуляции, аутогенной тренировки, релаксации</p>
	<p>УК-8.2 Осуществляет оперативные действия по предотвращению чрезвычайных ситуаций и/или их последствий, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов</p>	<p>Знать: способы взаимодействия с различными категориями воспитуемых, в том числе в сложных социально-педагогических ситуациях, осуществлять контроль кризисных ситуаций, с этой целью изучить теоретические психологические и психофизиологические концепции стресса, виды стресса, этапы развития стрессовой реакции.</p> <p>Уметь: взаимодействовать с различными категориями воспитуемых, в том числе в сложных социально-педагогических ситуациях, осуществлять контроль кризисных ситуаций, предупреждение и конструктивное разрешение конфликтов, оказывать помощь в разрешении межличностных конфликтов, уметь оценивать психическое состояние лиц, имеющих опыт переживания стрессовых событий; наметить и аргументировать стратегию оказания психологической помощи при стрессовых реакциях</p> <p>Владеть: навыками взаимодействия с различными категориями воспитуемых, в том числе в сложных социально-педагогических ситуациях, контроля кризисных ситуаций, конструктивного разрешения конфликтов, оказания помощи в разрешении межличностных конфликтов, для этого реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом и осуществлять рефлексии</p>

	<p>УК-8.3 Принимает в своей деятельности основные цели устойчивого развития общества</p>	<p>результатов своих профессиональных действий.</p> <p>Знать: способы комплексного воздействия гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, с этой целью выделить основания для дифференциации разных форм и видов стресса, систематизации стрессогенных факторов и ситуаций.</p> <p>Уметь: комплексно воздействовать на уровень развития функциональных состояний, с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществлять психологическое и педагогическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, с этой целью анализировать условия и факторы, способствующие развитию стресса и реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом.</p> <p>Владеть: навыками комплексного воздействия на развитие функциональных состояний, с целью гармонизации психического функционирования человека, осуществления психологического и педагогического вмешательства с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, овладения навыками проведения самостоятельных диагностических исследований в области психологии стресса, составления рекомендаций по коррекции реакций на стресс и последствий неадаптивного переживания стресса.</p>
--	---	---

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы: 108 часов.

Из них реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий __ часов

Из них ____ часов – практическая подготовка

Форма промежуточной аттестации: ЗАЧЕТ очная форма обучения - 7 семестр, 4 курс; очно-заочная форма обучения – 8 семестр.

4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел и (или) тема дисциплины	Очная форма обучения						Очно-заочная форма обучения							
		Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Контроль	Практическая подготовка	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Контроль	Практическая подготовка		
			Контактная работа						СР	Контактная работа				СР	
			всего	лекции	сем., практ. занятия					КСР	всего				лекции
1	2	3		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория	13	4	4		5			11	2	2		6		
2	Тема 2. Классические и современные модели стресса.	13	4	4		5			11	2	2		6		
3	Тема 3. Поведенческие проявления стресса и	13	4	4		5			14	4	4		6		

	критерии его оценки.													
4	Тема 4. Общие закономерности развития стресса	13	4	4		5			14	4	4		6	
5	Тема 5. Закономерности проявления профессиональных стрессов	13	4	4		5			14	4	4		6	
6	Тема 6. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	13	4	4		5			14	4	4		6	
7	Тема 7. Эмоциональный стресс и механизмы его развития	13	4	4		5			14	4	4		6	
8	Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса	15	4	4		7			14	4	4		8	
<u>Итого за 7/8 семестр</u>		106	32	32		42			106	28	28		50	
<u>КСР</u>		2			2				2			2		
<u>Контроль</u>														
ИТОГО		108	32	32	2	42			108	28	28	2	50	

4.2. План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Сем естр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	Формируемы е компетенции * (инди каторы)
		Вид самостоятельно й работы	Сроки выполн ения	Трудо емкос ть (час.)			
1	2	3	4	5	6	7	8
7/8	Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория	Подготовка к семинарскому занятию. Подготовка ответов на вопросы		5 / 6	1. Устный опрос. 2. Проверка ответов на вопросы семинара 3. Доклады /эссе	1. Виноградов В.В. Стресс и патология [Электронный ресурс]: монография/ Виноградов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Белорусская наука, 2007.— 351 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12319.html .— ЭБС «IPRbooks» 2. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/17051.html .— ЭБС «IPRbooks» 3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Щербатых Ю.В.- СПб: Питер, 2008.- 256 с.	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3
7/8	Тема 2. Классические и современные модели стресса.	Подготовка к семинарскому занятию. Подготовка ответов на вопросы Изучение учебной, научной литературы, материалов периодических изданий с привлечением		5 / 6	1. Устный опрос. 2. Проверка ответов на вопросы семинара 3. Доклады /эссе	1. Виноградов В.В. Стресс и патология [Электронный ресурс]: монография/ Виноградов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Белорусская наука, 2007.— 351 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12319.html .— ЭБС «IPRbooks» 2. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/17051.html .— ЭБС «IPRbooks» 3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Щербатых Ю.В.- СПб: Питер, 2008.- 256 с.	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3

		электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации					
7/8	Тема 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.	Подготовка к семинарскому занятию. Подготовка ответов на вопросы Изучение учебной, научной литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации		5/ 6	1. Устный опрос. 2. Проверка ответов на вопросы семинара 3. Доклады /эссе	1. Виноградов В.В. Стресс и патология [Электронный ресурс]: монография/ Виноградов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Белорусская наука, 2007.— 351 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12319.html .— ЭБС «IPRbooks» 2. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/17051.html .— ЭБС «IPRbooks» 3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Щербатых Ю.В.- СПб: Питер, 2008.- 256 с.	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3
7/8	Тема 4. Общие закономерности развития стресса	Подготовка к семинарскому занятию. Подготовка ответов на вопросы		5/ 6	1. Устный опрос. 2. Проверка ответов на вопросы семинара	1. Виноградов В.В. Стресс и патология [Электронный ресурс]: монография/ Виноградов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Белорусская наука, 2007.— 351 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12319.html .— ЭБС «IPRbooks» 2. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.—	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3

		Изучение учебной, научной литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации			3. Доклады /эссе	М.: Московский финансовопромышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/17051.html .— ЭБС «IPRbooks» 3.Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Щербатых Ю.В.- СПб: Питер, 2008.- 256 с.	
7/8	Тема 5. Закономерности проявления профессиональных стрессов	Подготовка к семинарскому занятию. Подготовка ответов на вопросы Изучение учебной, научной литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации		5/ 6	1. Устный опрос. 2.Проверка ответов на вопросы семинара 3. Доклады /эссе	1.Виноградов В.В. Стресс и патология [Электронный ресурс]: монография/ Виноградов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Белорусская наука, 2007.— 351 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12319.html .— ЭБС «IPRbooks» 2.Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансовопромышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/17051.html .— ЭБС «IPRbooks» 3.Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Щербатых Ю.В.- СПб: Питер, 2008.- 256 с.	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3

		информации					
7/8	Тема 6. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	Подготовка к семинарскому занятию. Подготовка ответов на вопросы Изучение учебной, научной литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации		5/ 6	1. Устный опрос. 2. Проверка ответов на вопросы семинара 3. Доклады /эссе	1. Виноградов В.В. Стресс и патология [Электронный ресурс]: монография/ Виноградов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Белорусская наука, 2007.— 351 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12319.html .— ЭБС «IPRbooks» 2. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/17051.html .— ЭБС «IPRbooks» 3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Щербатых Ю.В.- СПб: Питер, 2008.- 256 с.	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3
7/8	Тема 7. Эмоциональный стресс и механизмы его развития	Подготовка к семинарскому занятию. Подготовка ответов на вопросы Изучение учебной, научной литературы, материалов периодических		5/ 6	1. Устный опрос. 2. Проверка ответов на вопросы семинара 3. Доклады /эссе	1. Виноградов В.В. Стресс и патология [Электронный ресурс]: монография/ Виноградов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Белорусская наука, 2007.— 351 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12319.html .— ЭБС «IPRbooks» 2. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/17051.html .— ЭБС «IPRbooks» 3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Щербатых Ю.В.- СПб: Питер, 2008.- 256 с.	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3

		изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации					
7/8	Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса	Подготовка к семинарскому занятию. Подготовка ответов на вопросы Изучение учебной, научной литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации		7/ 8	1. Устный опрос. 2. Проверка ответов на вопросы семинара 3. Доклады /эссе	1. Виноградов В.В. Стресс и патология [Электронный ресурс]: монография/ Виноградов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Белорусская наука, 2007.— 351 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12319.html .— ЭБС «IPRbooks» 2. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/17051.html .— ЭБС «IPRbooks» 3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Щербатых Ю.В.- СПб: Питер, 2008.- 256 с.	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3
Общий объем самостоятельной работы по дисциплине (час)				42/ 50	-		
Из них объем самостоятельной работы с				0	-		

использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час) <i>(указать при наличии)</i>				
---	--	--	--	--

4.2.1. Этапы подготовки и трудоемкость выполнения курсовой работы: нет

4.3. Содержание учебного материала

Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория

Объект, предмет, цели и задачи психологии стресса. Основные понятия психологии стресса. Физиологическое и психологическое понимание стресса. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и здоровье человека. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Тема 2. Классические и современные модели стресса.

Первоначальное понятие о стрессе. История изучения стресса. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Стресс, стрессовая реакция, стрессор. Классификации стрессоров. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.

Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Зависимость уровня исполнения от степени активации и напряженности деятельности. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса. Основные объяснительные теории стресса. Многозначность определений стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса: Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, А. Каган, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков и др. Необходимость системного подхода к изучению стресса.

Тема 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.

Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса. Изменение поведенческих реакций при стрессе: Нарушения режима, Профессиональные нарушения, Нарушения социально-ролевых функций. Понятия «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность», виды эмоциональной напряженности: импульсивная, тормозная, генерализованная. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания. Изменение физиологических процессов при стрессе: пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний. Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) как следствия и предпосылки развития стрессов. Оценка уровня стресса: объективные признаки уровня стресса, субъективные признаки уровня стресса. Интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Структурный анализ стресса.

Тема 4. Общие закономерности развития стресса

Общие закономерности развития стресса. Динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды. Причины возникновения стрессов. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса. Несоответствие генетических программ современным условиям. Основные признаки стресса. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение. Патофизиологические механизмы возникновения и развития стресса: нейронные, вегетативные, нейрогуморальные. Виды стресса. Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий личность-среда. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. Витаминная модель психического здоровья П. Варра. Профессиональная эпидемиология: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В.Касл). Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей. Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).

Тема 5. Закономерности проявления профессиональных стрессов

Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Субъективная значимость труда и отношение к трудовой роли. Специфика понятия "профессиональный стресс" (профессиоведческая и факторная парадигмы). Стресс как стимул (инженернопсихологическая традиция). Стресс как состояние (феноменологическая традиция). Основные формы проявления стрессовых состояний в труде. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации. Операциональная и эмоциональная напряженность. Виды состояний операциональной напряженности. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию. Стрессы "голубых воротничков". Факторы среды обитания и физические стрессы. Прямое и опосредующее влияние внешних воздействий. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение. Когнитивные модели развития монотонии и сопутствующих состояний. Удовлетворенность трудом, обогащение содержания труда, организация свободного времени. Стрессы "белых воротничков". Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда. Факторы перегрузки и недогрузки. Дефицит времени. Структура обязанностей и ответственность. Трудовая роль, ролевой конфликт, двойственность ролевой позиции.

Участие в процессах управления, принятие решений и их реализация. Инновационная активность. Перспективы профессионального роста, развитие профессиональной карьеры, профессиональная защищенность, кризисы завершения профессиональной карьеры. Субъективная значимость труда, ценностные ориентации и индивидуальные стратегии поведения. Поведенческие типы А и В, рискфакторы для здоровья. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации, примеры лонгитюдных исследований. Организационные источники стресса. Структура организаций и организационных взаимодействий. Внутриорганизационные связи и их эффективность, характер взаимодействий с начальством, коллегами, подчиненными. Психологический климат в организации, в рабочей группе. Рабочие места и мобильность персонала. Семейные отношения и их соответствие потребностям организации. Социальная значимость, престиж профессии и соответствие внутренним запросам личности. Новые информационные технологии и источники стресса. Изменения в организационных структурах при внедрении информационных технологий. Перераспределение функциональных обязанностей. Изменение характера информационных нагрузок. Деперсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Проблема свободного распределения времени. Профессиональная включенность.

Тема 6. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.

Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий (шок, отказ, вторжение, переживание, выход), возможные негативные последствия. Негативные последствия длительного стресса. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации; типа А поведения; синдром выгорания; синдром посттравматического стресса. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию. Стресс и экстремальные состояния. Понятия экстремальные условия и экстремальность, понятия стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач). Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко). Острый стресс. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности. Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния). Посттравматическое стрессовое расстройство. Стресс и травматический стресс. Многозначность определения психическая

травма. История понятия, методологические подходы к исследованию. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Клиническая картина ПТСР. Симптомы вторжения, избегания и повышенной возбудимости. Основные психологические феномены ПТСР. "Психический коллапс", "консервация" адаптационных ресурсов, диссоциация и дезорганизация. Психологические особенности лиц, переживших ПТСР. Нарушение действия механизмов психологических защит. Сужение жизненной перспективы. Социально-психологические эффекты в ситуациях массовых катастроф. Психосоматические последствия стресса. Стресс и дистресс. Превышение адаптационных возможностей организма. Психосоматические последствия стресса. Соматоформные расстройства. Основные объяснительные концепции: концепция стресса Г. Селье и кортиковисцеральная теория. Психосоматический симптом как результат конверсии; психосоматический симптом как результат разрешения конфликта в вегетативной нервной системе; психосоматический симптом как результат использования незрелых психологических защит; психосоматический симптом как результат ресоматизации функций Я; психосоматический симптом как результат алекситимии; психосоматический симптом как результат интроекции дисфункциональных базисных схем, когнитивные теории.

Тема 7. Эмоциональный стресс и механизмы его развития

Эмоции человека как фактор регуляции поведения. Виды эмоций: альтруистические, коммуникативные, самоутверждения, практические, борьбы, самоутверждения, гностические, эстетические, гедонические, приобретения. Системная организация эмоций и ее роль в поведении человека. Подходы П.К. Анохина, П.В.Симонова, К.В. Судакова, Е.А.Юматова о природе эмоций. Понятие психологического (эмоционального) стресса. Последовательные стадии стресса: тревоги; резистентности; истощения. Представления об эмоциональном стрессе У.Кенна и К.Леви. Двойственная природа эмоционального стресса: адаптационное и патогенное значение. Социальные факторы развития эмоционального стресса. Предпосылки эмоционального стресса: конфликт между потребностями человека и реальными возможностями их удовлетворения. Источники конфликта: низкий социокультурный уровень, неумение отстаивать свои интересы не прибегая к эмоциям и чувствам, нежелание считаться с мнением окружающих, объективно оценивать результаты своего поведения и контролировать свои эмоции, значительное расширение спектра социального общения. дефицит времени для решения ответственных задач на фоне высокой заинтересованности в достижении поставленных целей. несоответствие современных условий производства физиологическим возможностям человека особую подверженность стрессовым состояниям городского населения Личностные факторы: личные драматические события, происходящие в жизни человека, сужение круга общения, замыкание человека на собственных повседневных потребностях и интересах. Сущностные особенности эмоционального стресса и подходы к содержанию в концепциях Г.Н. Кассиль, М.Н. Русалова, Л.А. Китаев-Смыка, Ю.А.Александровского, А.В.Вольдман, М.М.Козловской, О.С.Медведева. Взаимосвязь эмоционального состояния и состояния стресса. Дифференцировка стресса и других состояний

Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса

Методология оценки и коррекции стрессовых состояний. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) - от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме

экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стрессменеджмента. Объективные методы оценки состояния, физиологические маркеры. Субъективные методы диагностики функционального состояния. Методы оценки адаптивного потенциала и стрессоустойчивости. Методы изучения поведенческой, интеллектуальной, эмоциональной составляющей стресса. Профилактика и коррекция стрессовых расстройств.

Основные подходы к борьбе со стрессом: объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Биологическая модель стресса и методы коррекции (медикаментозная терапия, релаксация, медитация, аутогенная тренировка). Бихевиоральная модель: систематическая десенсибилизация; моделирование ситуации и проигрывание ее с терапевтом. Когнитивная модель: рационально-эмотивная психотерапия А. Бэк; обучение сопротивлению стрессу ("тренинг самоинструкций") Д. Мейхенбаум. Методы устранения причин развития стресса. Объектная парадигма (реорганизация трудового процесса: режимы труда и отдыха, формирование условий для здорового образа жизни и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа, методы психологической саморегуляции состояний, методика идеомоторных движений «ключ», суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.

4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (час.)		Оценочные средства	Формируемые компетенции* (индикаторы)
			Всего часов	Из них практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория	Семинар 1 Основные понятия психологии стресса.	2/1	-	Оценка за доклад/сообщение на семинаре/творческая работа	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.

		Семинар 2 Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.	2/1		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
2	Тема 2. Классические и современные модели стресса.	Семинар 1. Традиции исследования стресса в физиологии и психологии. Теоретические модели возникновения и изучения стресса.	2/1		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
		Семинар 2 Классификации стрессоров. Стадии развития стрессовых реакций.	2/1		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
3	Тема 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.	Семинар 1 Формы проявления стресса. Понятия «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность».	2/2		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
		Семинар 2 Оценка уровня стресса. Структурный анализ стресса.	2/2		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
4	Тема 4. Общие закономерности развития стресса	Семинар 1 Причины стрессов. Виды стресса. Динамика стресса. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий.	2/2		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
		Семинар 2 Острые и хронические формы стрессовых состояний. Методы анализа и профилактики.	2/2		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
5	Тема 5. Закономерности проявления профессиональных стрессов	Семинар 1 Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации.	2/2		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
		Семинар 2 Организационные источники стресса. Профессиональная включенность.	2/2		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
6	Тема 6. Длительное	Семинар 1	2/2		Оценка за	УК-8.1;

	переживание стресса и формы личностной дезадаптации.	Хронический стресс. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них.			доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.2; УК-8.3.
		Семинар 2 Психическая травма. Психосоматический симптом.	2/2		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
7	Тема 7. Эмоциональный стресс и механизмы его развития	Семинар 1 Представления об эмоциональном стрессе. Механизмы развития и преодоления эмоционального стресса	2/2		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
		Семинар 2 Методика анализа и профилактики эмоционального стресса в разных возрастных группах.	2/2		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
8	Тема 8. Основные подходы к нейтрализации стресса	Семинар 1 Методология оценки и коррекции стрессовых состояний	2/2		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.
		Семинар 2 Современные технологии управления стрессами	2/2		Оценка за доклад/сообщение на семинаре/	УК-8.1; УК-8.2; УК-8.3.

4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основные виды учебной работы обучающегося - это лекции, практические и семинарские занятия, самостоятельная работа.

Довольно большой объем учебного времени отводится на самостоятельную работу и подготовку к практическим и семинарским занятиям. На лекциях излагаются лишь основные теоретико-методологические положения и происходит введение в содержание курса.

Семинарские и практические занятия

Семинары и практические занятия логически продолжают работу, начатую на лекции, практические занятия и семинары призваны углубить, расширить и детализировать знания, обучающийся приобретает и отрабатывает соответствующие умения и навыки, в более активной мере развивают научную логику мышления и профессиональную речь.

В ходе семинарских и практических занятий проверяется выполнение заданий, проходит устный и письменный опрос пройденного материала, обсуждаются итоги самостоятельной работы, проводится разбор практических ситуаций (кейсов), организуются дискуссии по темам дисциплины, заслушиваются доклады и эссе.

Особенностью семинарского занятия является активное участие самих обучающихся в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая обучающимся возможность свободно высказываться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение и верно сделать выводы. Следует заметить, что успех семинарского занятия полностью зависит насколько добросовестно подготовились к нему обучающиеся.

К каждому семинару выдается задание.

Подготовка к практическим и семинарским занятиям предполагает самостоятельную работу с литературой, рекомендованной для изучения.

При подготовке к практическим и семинарским занятиям рекомендуется:

1. Проработать лекции по обозначенной проблеме.
2. Изучить основную и дополнительную литературу, делая при этом выписки конспективного характера.

4. Сформулировать свое мнение по каждому вопросу.

Особенностью проведения семинарских и практических занятий является активное участие в обсуждении поставленных вопросов и заданий, к разбору которых обучающийся готовится самостоятельно.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа подразумевает проработку и повторение лекционного материала, работу с учебной и научной литературой, выполнение, сбор и анализ фактического материала с помощью библиотечных и интернет-ресурсов, а также материалов СМИ, самостоятельный обзор изучаемой проблематики.

В ходе самостоятельной работы необходимо не только значительное время уделять поиску информации, сбору материала, конспектировать его, систематизировать, осмысливать, сопоставлять, но также стараться ставить проблемные вопросы, критически подходить к изучаемым вопросам.

Самостоятельная работа включает:

1. Освоение теоретического материала.
2. Изучение публикаций по актуальным вопросам, связанным с проблематикой дисциплины.
3. Подготовка докладов и эссе по темам в соответствии с программой курса.

Зачет

Зачет - форма итогового контроля проверки знаний. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций обучающегося. Зачет как вид контроля осуществляется по всему изученному материалу.

В начале курса обучающиеся получают от преподавателя список вопросов к зачету, список рекомендованной литературы для изучения дисциплины.

Для получения допуска к зачету необходимо посещение лекционных и семинарских занятий, выполнение предусмотренных заданий.

Зачет проводится в заданный срок, согласно календарному учебному графику, в устной или письменной форме. Основой для сдачи зачета служит уровень усвоения обучающимся материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины. Для обучающихся, не сдавших зачет, преподавателем назначаются даты проведения консультации и пересдачи зачета.

Усвоение материала дисциплины на лекциях, семинарах, в результате самостоятельной подготовки и изучения отдельных тем, вопросов дисциплины позволят студенту подойти к зачету подготовленным и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя темы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для зачета. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса.

При подготовке к зачету особое внимание следует уделять конспектам лекций и материалам, полученным на практических занятиях (семинарах), а уже за тем учебникам, учебным пособиям и иные материалам.

Подготовка эссе.

Работа над выполнением любых видов письменных заданий позволяет не только приобрести новые знания, но и способствует формированию важных научно-исследовательских умений, освоению методов научного познания, приобретению навыков публичного выступления. Основными этапами в организации данного вида самостоятельной работы являются:

1. Изучение наиболее важных научных работ по исследовательской теме.
2. Анализ изученного материала, выделение наиболее значимых с точки зрения раскрытия темы мнений различных ученых и научных положений.
3. Обобщение и логичное построение материала на основе разработанного развернутого плана исследования.
4. Написание текста с соблюдением требований научного стиля.

Доклад - развернутое сообщение, которое раскрывает важную научную или общественно-политическую проблему. После доклада проблема обсуждается, докладчику задают вопросы.

Эссе - результат самостоятельной работы, представляющий собой развернутое устное изложение полученных результатов анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Выступление с докладом по эссе происходит публично, на практическом занятии.

Эссе, представленные на семинарских занятиях, с одной стороны, позволяют дополнить лекционный материал, а с другой стороны – дают возможность оценить умения обучающихся самостоятельно работать с материалом.

Тематика определяется на занятии. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. Результаты озвучиваются на семинарском занятии, регламент – 7-10 мин. на выступление. По результатам выступления организуется дискуссия.

Основное содержание темы должно представлять собой самостоятельно выполненное исследование или обобщение имеющейся литературы по проблеме, заявленной в названии эссе.

Основными этапами работы над эссе являются:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых с точки зрения раскрытия темы фактов, мнений разных ученых;
- обобщение и логическое построение материала эссе, например в форме развернутого плана;
- написание текста эссе с соблюдением требований научного стиля.

По своей структуре эссе включает:

- вступление: указывается тема эссе, его актуальность,
- дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема;
- основная часть;
- заключение: формулируются выводы.

Контрольная работа (для заочников)

Письменная контрольная работа – это учебная работа, которая выполняется обучающимся заочной формы обучения и представляет собой результат самостоятельной работы обучающегося в виде развернутого письменного изложения полученных результатов анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Тема контрольной работы выбирается самостоятельно и согласуется с преподавателем. Обучающийся сам определяет план работы и содержание, ориентируясь на учебную программу по дисциплине. Основное содержание темы должно представлять собой самостоятельно выполненное исследование или обобщение имеющейся литературы

по проблеме, заявленной в названии. Недопустимо изложение материала учебной и методической литературы. Теоретические идеи, пересказанные своими словами, мысли других авторов и цитаты должны иметь указания на источник (ссылки в общепринятом порядке). Основной текст (без введения, заключения и списка литературы) по объему должен занимать не менее 10 страниц, напечатанных на компьютере (по стандарту).

Контрольная работа должна быть сдана в срок установленный преподавателем.

Итоговая оценка выставляется с учетом выполнения письменной контрольной работы.

Требования к контрольной работе:

1. Актуальность тематики, соответствие ее современному состоянию отечественной и зарубежной науки.
2. Изучение и анализ научной, учебно-методической литературы и периодики по проблеме исследования.
3. Изучение и анализ истории исследуемой проблемы, ее практического состояния с учетом передового опыта отечественных и зарубежных ученых и личного опыта студента.
4. Проведение самостоятельного исследования: четкая характеристика предмета, целей и методов исследования.
5. Обобщение результатов проведенных исследований, обоснование выводов и практических рекомендаций.
6. Культура оформления (ее соответствие требованиям стандарта).

Требования к оформлению контрольной работы

Оформление должно соответствовать требованиям ГОСТ 7.32-91 «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления», ГОСТ 7.1-84. Библиографическое описание документа: общие требования и правила составления. Работа должна быть выполнена на белой бумаге формата А4.

Основной текст печатается через 1,5 интервала, шрифт Times New Roman Cyr 14 кегля, с полями слева 30 мм, справа – 1,5 мм, сверху 20 мм и снизу 20 мм. Выравнивание - по ширине.

Заголовок параграфов: кегль 14, шрифт TimesNewRomanCyr полужирный; межстрочный интервал 1,5; отступ красной строки – 1 см; выравнивание – по центру. В конце заголовков точки не ставятся.

Работа начинается с титульного листа, затем следует содержание с правильным указанием страниц, с которых начинаются параграфы, далее следует введение, основная часть, состоящая из параграфов, заключение, список литературы и (если имеются) приложения.

Все страницы нумеруются в правом верхнем углу. Титульный лист не включают в общую нумерацию.

Один параграф должен занимать не менее 1 страницы. Каждый последующий параграф не должен начинаться с новой страницы, а должен продолжать предыдущий. С новой страницы печатаются: введение, первый параграф, заключение, литература, приложение.

Оптимальный размер введения - до 10% текста. То же самое относится к заключению, но все отклонения по объему должны быть в меньшую сторону. Остальной объем работы приходится на основную часть.

Работа должна быть написана научным языком, что означает соблюдение общих норм литературного языка, правил грамматики и учет особенностей научной речи (ее точности, однозначности терминологии, некоторых правил применения форм речи). Личная манера изложения («я», «мы», «нами» и т.д.) в научной работе не допускается. Работа должна быть обезличена («можно предположить...», «можно сделать заключение...», «таким образом, можно сказать...»).

Сноски должны быть оформлены в квадратных скобках и находиться после каждой цитаты (например: [6, с.128]), ссылки на какой-либо источник (например: [6]), классификации (например: [6, с.128]), упоминании какого-либо автора (например: [6]).

Правила оформления научного аппарата являются общими для всех отраслей знания и регламентированы действующими государственными стандартами.

Список источников должен называться - «Список использованных источников». Литература помещается в список в строго алфавитном порядке (сначала на русском, затем на иностранных языках по фамилиям авторов, либо по названию сочинений, если автор не указан). Список источников имеет порядковую нумерацию.

Основное требование к составлению списка литературы - единообразное оформление и соблюдение ГОСТ 7.1-84. «Библиографическое описание документа. Общие требования и правила составления».

КОНТРОЛЬ выполнения контрольной работы осуществляется преподавателем.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) нет

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература:

1. Виноградов В.В. Стресс и патология [Электронный ресурс]: монография/ Виноградов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Белорусская наука, 2007.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12319.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Щербатых Ю.В.- СПб: Питер, 2008.- 256 с.

Дополнительная литература:

1. 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»

2. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стрессоустойчивости [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» 22

3. Петрова Ю.А. Профессиональное выгорание менеджеров [Электронный ресурс]/ Петрова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Интел-Синтез, 2010.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/864.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова» - СПб: Питер, 2001.- 256 с.

5. Гринберг Дж Управление стрессом 7-е изд.-СПб: Питер, 2002.- 496с.

6. Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление [Электронный ресурс]/ Бодров В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2006.— 528 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7387.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. 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»

8. 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»

Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:

<http://psychology.net.ru/> - мир психологии,
<http://psyedu.ru/> - психологическая наука и образование,
<http://www.voppsy.ru/> - вопросы психологии,
<http://azps.ru> – сайт по психологии: предлагает описание психологических тестов, тестирование онлайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов.

Видеоматериалы:

1. Презентации по теме «Психология стресса»
2. Художественные фильм по тематике курса «Психология стресса»
3. аудио материалы по Психологии стресса (аутотренинг, релаксационные записи).

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для обеспечения освоения студентами дисциплины институт располагает следующей материально-технической базой:

Лекции и практические (семинарские) занятия, групповые консультации могут проводиться в аудиториях, оснащенных стационарным и переносным демонстрационным оборудованием, учебно-наглядными пособиями, которые обеспечивают тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины, согласно расписанию.

Проведение текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации, процедура которых требует использования компьютерной техники, баз данных электронной информационно-образовательной среды Института, а также организацию самостоятельной работы обучающихся, можно проводить в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченных доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Выбор конкретной аудитории в зависимости от вида учебных занятий осуществляется согласно расписанию учебных занятий.

Для проведения занятий всех видов для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена специализированная аудитория.

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Реквизиты подтверждающего документа
Учебная аудитория №201	Поворотная и передвижная доска, 46 посадочных мест	
Учебная аудитория / компьютерный класс №205 (информационно-аналитическая лаборатория) (2 этаж)	11 компьютеров HP, локальная сеть, выход и Интернет, доска настенная 27 посадочных мест.	Windows 10. Лицензия 66734363 Microsoft® Office 2016 Russian. Лицензия 18918744 Microsoft® Project Standard 2013 (64212906)

		Антивирус Eset NOD 32 Лицензия (EAV-0193146745) NetPolice Pro лицензия 90414382 База Гарант-Максимум База Консультант + 1с:Предприятие 8. Лицензия (801601241) Конструктор тестов в.3.4
--	--	--

VII. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

В процессе лекционных, семинарских и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

1. Программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет и к электронной почте. Режим доступа: электронно-образовательная информационная среда МОАУ ВО «Воронежский институт экономики и социального управления».
2. Программы для демонстрации и создания презентаций («MicrosoftPower-Point»). Режим доступа: электронно-образовательная информационная среда МОАУ ВО «Воронежский институт экономики и социального управления».
3. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). Режим доступа: электронно-образовательная информационная среда МОАУ ВО «Воронежский институт экономики и социального управления».
4. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). Режим доступа: электронно-образовательная информационная среда МОАУ ВО «ВИЭСУ».
5. Электронная Библиотека «Iprbooks». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

Лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы

Windows XP Professional SP3 Rus	лицензия
MS Office 2003	лицензия
MS Office 2010	лицензия
Справочная Правовая Система Консультант Плюс	договор
Справочно-правовая система "Гарант"	договор
Mozilla Firefox	свободно распространяемая
FreeCommander (файловый менеджер)	свободно распространяемая
Google Chrome	свободно распространяемая
FTP сервер GuildFTPd	свободно распространяемая