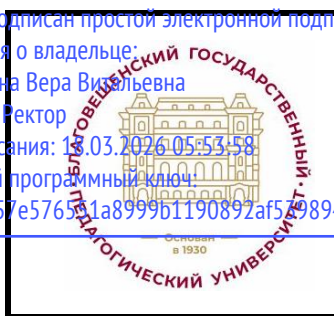


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щёкина Вера Викторовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.03.2026 05:53:58
Уникальный программный ключ:
a2232a55157e576541a8999b1190892af56989420420336ffbf573a434e57789

	МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический универси- тет»
	ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета педагогики и
психологии ФГБОУ ВО «БГПУ»



А.А. Клёцкина
«29» мая 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины
ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

Направление подготовки

44.04.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль «ЗАЩИТА ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ»

**Уровень высшего образования
МАГИСТРАТУРА**

**Принята на заседании кафедры
педагогики и психологии
(протокол № 8 от «14» мая 2025 г.)**

Благовещенск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Ошибка! Закладка не определена.
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	5
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	9
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	11
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	17
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	17
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	17
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	18
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	19

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: систематизация знаний студентов по проблеме психических состояний, а также формирование умений и навыков по разработке программ (психологических тренингов), направленных на обучение приемам психической саморегуляции.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивости» относится к части дисциплин по выбору (Б1.В.ДВ.03.02). Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения в вузе при освоении базовых дисциплин.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: УК-6; ПК-4

УК-6 Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки, **индикаторами** достижений которой является:

УК 6.1 Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.

УК 6.3 Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов.

УК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности.

ПК-4 Способен осуществлять психологическое просвещение субъектов образовательного процесса, **индикаторами** достижений которой является:

ПК-4.1 задачи и принципы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся.

ПК-4.2 осуществлять просветительскую работу с родителями (законными представителями) по принятию особенностей поведения, миропонимания, интересов и склонностей несовершеннолетних.

ПК-4.3 навыками разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- отечественные и зарубежные теории стресса, этапы развития психологического стресса, синдромы стресса;
- особенности профилактики воздействия стрессовых факторов;
- методики снятия стрессового напряжения, основные направления психокоррекции и психотерапии при работе с расстройствами, вызванными воздействиями стресса.

уметь:

- оценивать роль психологических и социальных факторов в происхождении и развитии расстройств, связанных со стрессом;
- планировать и реализовывать профилактические и реабилитационные мероприятия в стрессовых ситуациях;
- использовать основные техники и методы коррекции воздействия стресса;
- реализовывать освоенные в рамках дисциплины прикладные программы управления стрессом.

владеть:

- базовыми понятиями дисциплины;
- базовыми методами профилактики и психокоррекции психологического стресса;
- навыками оказания психологической поддержки, психотерапии и психокоррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством;
- основными техниками психорегуляции состояния человека.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивости» составляет 2 зачетные единицы (72 ч.).

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	1
Аудиторные занятия	10	
Лекции	2	
Практические занятия	8	
Самостоятельная работа	58	
Вид итогового контроля		Зачет

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Заочная форма обучения Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия (час)		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические	
1	Введение в психологию стресса.	10	2		8
2	Теоретико-методологические основы преодоления стресса.	10			10
3	Модели и механизмы преодоления стресса.	12		2	10
3	Психологический стресс и здоровье личности.	12		2	10
3	Профилактика психологического стресса.	12		2	10
6	Коррекция воздействий психологического стресса	12		2	10
	Зачет				
	Итого	72	2	8	58

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
3	Модели и механизмы преодоления стресса.	пр	Практические упражнения	0,5
4	Психологический стресс и здоровье личности.	пр	Практические упражнения	0,5
5	Профилактика психологического стресса.	пр	Практические упражнения	0,5
6	Коррекция воздействий психологического стресса.	пр	Практические упражнения	0,5
	Итого			2

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

Тема 1. Введение в психологию стресса.

Предмет и задачи курса «Психология стресса». Понятие стресса. Понятия психологического и физиологического стресса. История развития учения о стрессе. Учение о стрессе как общем адаптационном синдроме (Г.Селье). Стадии стресса: реакция тревоги (фаза шока), стадия устойчивости (резистентности), стадия истощения. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Дисстресс и эустресс.

Теории и модели психологического стресса. Развитие психологического стресса. Причины возникновения психологического стресса. Смещение физиологического и психофизиологического подходов к пониманию стресса в психологии. Концепция Р. Лазаруса. Стресс как континуум эмоциональных состояний (Л.Леви). Поведенческие модели изучения стресса. Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Зависимость успешности решения поведенче-

ских задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. 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). Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова и др.). 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). Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

Тема 2. Теоретико-методологические основы преодоления стресса.

Предпосылки учения о преодолении стресса. Эволюционная теория Ч.Дарвина. Адаптация в обществе. Психоаналитическая концепция и развитие личности. Эпигенетический подход Э.Эриксона. Исследования преодоления стресса. Классификация способов преодоления стресса (С.К. Нартова-Бочавер). Личностно-ориентированный подход к преодолению стресса. Защитные механизмы личности. Проблемно-ориентированный подход к преодолению стресса. Классификация стрессоров по социальным областям (L. Pearlin, C.Schooler). Когнитивные подходы к преодолению стресса.

Тема 3. Модели и механизмы преодоления стресса.

Модели преодоления стресса. Эго-психологическая модель. Композиционная (контекстуальная, структурная) модель (S.Folkman и др.). Модель характерной черты или склонности (S.M.Miller и др.). Модели оценки преодоления стресса. Модель результата. Модель «хорошего соответствия». Механизмы регуляции процесса преодоления стресса. Прямые эффекты. Опосредующие эффекты. Смягчающие эффекты. Статистические модели опосредующего и смягчающего действия. Стратегии преодоления стресса. Стили преодоления стресса. Развитие способностей по преодолению стресса. Ресурсы преодоления стресса. Проблема преодоления стресса в отечественной психологии.

Тема 4. Психологический стресс и здоровье личности.

Общая характеристика психологического стресса и здоровья личности. Стресс и 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. 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. 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. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, типы поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. Понятие ПТСР, экстремальная ситуация. Симптомы ПТСР. Диагностические критерии ПТСР. Картина проявления ПТСР. Специфика ПТСР у участников военных действий. Специфика ПТСР у переживших насилие. Специфика ПТСР у детей переживших насилие. Диагностика ПТСР, тестовые методики. Миссисипский опросник для боевого ПТСР. Первая психологическая помощь человеку после выхода из экстремальной ситуации. Самопомощь в экстремальной ситуации.

Стресс в деятельности психолога. Профессиональное выгорание. Методы профилактики профессионального стресса. Вторичная травма. Психологическая работа в очаге экстремальной ситуации. Психологический дебрифинг и его основные фазы. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Стресс и психологическое здоровье личности.

Тема 5. Профилактика психологического стресса.

Проблемы управления функциональным состоянием человека. Классификация приемов управления психологическим стрессом. Приемы групповой профилактики стресса. Деятельность человека в системах управления техникой. Эргономическое проектирование профессиональной деятельности. Оценка и формирование профессиональной пригодности субъекта трудовой деятельности. Приемы индивидуальной профилактики стресса. Психологическое здоровье личности. Понятие здорового образа жизни. Рациональное питание и стресс. Значение двигательной активности в профилактике стресса. Физические упражнения и спорт. Активный отдых. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Тема 6. Коррекция воздействий психологического стресса. Физиотерапевтическая регуляция. Механорегуляция (массаж). Эстеторегуляция. Фармакологическая регуляция. Метод психической саморегуляции. Формирование навыков саморегуляции. Аутогенная тренировка. Медитация. Аутогенная психологическая гипосенсибилизация. Когнитивное реструктурирование. Биологическая обратная связь. Метод управляемой саморегуляции Х.М. Алиева (метод «Ключ»). Теоретико-методологические основы метода. Основные приемы работы при использовании метода управляемой саморегуляции. Методы арт-терапии в работе с психологическим стрессом. Техники арт-терапии в преодолении психологического стресса. Метод ДПДГ в психологии преодоления стресса. Использование рисунка в работе с травматическим опытом. История развития гештальт-терапии. Гештальт-подход в работе с травмой.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Самостоятельная работа студентов - особая форма организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов рассматривается как «дидактическое средство обучения, как искусственная педагогическая конструкция, с помощью которой преподаватель организует и управляет самостоятельной деятельностью обучающихся».

На современном этапе обучения самостоятельная работа становится одним из основных факторов подготовки специалистов.

СРС представляет собой достаточно гибкую систему заданий, различной степени сложности и трудозатрат, отвечающую следующим целям:

1. Приобретение необходимого уровня профессиональных и общекультурных знаний.
2. Усвоение необходимых профессиональных навыков и умений.
3. Формирование и накопление опыта исследовательской деятельности.
4. Формирование собственной, активной профессиональной позиции.

Советы по подготовке к зачету:

При подготовке к экзамену зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Обязательным условием допуска студента к зачету является выполнение всех видов самостоятельных заданий и представление творческой работы. Выполняя творческую работу, студенты могут использовать, кроме рекомендуемой литературы, дополнительные источники. Перед ее выполнением рекомендуется выполнить следующую работу: подобрать по теме необходимую литературу и глубоко ее изучить; хорошо продумать и составить подробный план работы; подумать над правильностью и доказательностью выдвигаемых авторами источников тех или других положений; подготовить необходимые к работе иллюстрации, умело используя знания экспериментальной психологии и методологии и свои исследовательские навыки.

2. Необходимо знать точные определения основных научных понятий, рассматриваемых при изучении курса.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с учебно-тематическим планом очно/заочно
1	Введение в психологию стресса.	Составление тематического глоссария по всему курсу дисциплины	9/8
2	Теоретико-методологические основы преодоления стресса.	Выявить теоретико-методологические основы преодоления стресса.	9/10
3	Модели и механизмы преодоления стресса.	Определить модели и механизмы преодоления стресса.	9/10
4	Психологический стресс и здоровье личности.	Определить особенности воздействия психологического стресса на здоровье личности; выявить возможности его профилактики и преодоления.	9/10
5	Профилактика психологического стресса.	Выявить возможности профилактики психологического стресса.	9/10
6	Коррекция воздействий психологического стресса	Установить основные направления коррекции воздействия психологического стресса.	9/10
	ИТОГО		54/58

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Практическое занятие 1.

Тема 1: Теоретико-методологические основы преодоления стресса.

Цель: выявить теоретико-методологические основы преодоления стресса.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Эволюционная теория Ч.Дарвина.
2. Психоаналитическая концепция и развитие личности.
3. Эпигенетический подход Э.Эриксона.
4. Классификация способов преодоления стресса (С.К. Нартова-Бочавер).
5. Когнитивные подходы к преодолению стресса.

Практическое занятие 2.

Тема 2: Модели и механизмы преодоления стресса.

Цель: определить модели и механизмы преодоления стресса.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Основные модели преодоления стресса.
2. Эго-психологическая модель.
3. Композиционная (контекстуальная, структурная) модель (S.Folkman и др.).
4. Модель характерной черты или склонности (S.M.Miller и др.).
5. Модели оценки преодоления стресса. Модель результата. Модель «хорошего соответствия».

Практическое занятие 3.

Тема 3: Психологический стресс и здоровье личности.

Цель: выявить общую характеристику психологического стресса и установить его влияние на здоровье личности.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Стресс и здоровье человека.
2. Понятие психического здоровья.
3. Стресс и пограничные состояния.
4. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
5. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.
6. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М.Хоровитца).
7. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.
8. 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.
9. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, типы поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса.
10. Понятие ПТСР, экстремальная ситуация. Симптомы ПТСР. Диагностические критерии ПТСР. Картина проявления ПТСР.
11. Стресс в деятельности психолога.

Практическое занятие 4.

Тема 4: Профилактика психологического стресса.

Цель: выявить основные возможности профилактики психологического стресса.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Проблемы управления функциональным состоянием человека.
2. Классификация приемов управления психологическим стрессом.
3. Приемы групповой профилактики стресса.
4. Деятельность человека в системах управления техникой.
5. Эргономическое проектирование профессиональной деятельности.
6. Оценка и формирование профессиональной пригодности субъекта трудовой деятельности.
7. Приемы индивидуальной профилактики стресса. Психологическое здоровье личности.
8. Понятие здорового образа жизни.
9. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект.
10. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).
11. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
12. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях.
13. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.
14. Практическое занятие: знакомство с основными приемами техники нервно-мышечной релаксации.

Практическое занятие 5.

Тема 5: Коррекция воздействий психологического стресса

Цель: выявить основные направления коррекции воздействий психологического стресса.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Физиотерапевтическая регуляция.
2. Механорегуляция (массаж).
3. Фармакологическая регуляция.
4. Метод психической саморегуляции. Формирование навыков саморегуляции.
5. Аутогенная тренировка. Медитация. Аутогенная психологическая гипосенсибилизация.
6. Когнитивное реструктурирование.
7. Метод управляемой саморегуляции Х.М. Алиева (метод «Ключ»). Теоретико-методологические основы метода. Основные приемы работы при использовании метода управляемой саморегуляции.
8. Методы арт-терапии в работе с психологическим стрессом. Техники арт-терапии в преодолении психологического стресса.

Метод ДПДГ в психологии преодоления стресса.

Литература

1. Губарева, Л. И. Экология человека : практикум для вузов / Л. И. Губарева, О. М. Мизерева, Т. М. Чурилова. - М. : Владос, 2003. - 111 с. Экземпляры всего: 16
2. Моросанова, В.И. Новая версия опросника "Стиль саморегуляции поведения - ССПМ" / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк //Вопросы психологии. - 2011. - N1. - С. С. 137-145

3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций [Текст] : учеб. и практикум для акад. бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. - М. : Юрайт, 2019. - 303 с. Экземпляры всего: 15
4. Одинцова, М. А. Психология стресса [Текст] : учеб. и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - М. : Юрайт, 2019. - 299 с. Экземпляры всего: 15
5. Пряжников, Н. С. Психология труда и человеческого достоинства : учеб. пособие для студ. вузов / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 476, [1] с. Экземпляры всего: 30
6. Психология экстремальных ситуаций / Рос. акад. образования, Психологический ин-т ; под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. - М. : Психологический ин-т РАО, 2007. - 303, [1] с. Экземпляры всего: 5
7. Психофизиология : учебник для студ. вузов / под ред. Ю. И. Александрова. - 3-е изд., доп. и перераб. - М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2010. - 463 с. Экземпляры всего: 7
8. Психофизиология : учебник для студ. вузов / под ред. Ю. И. Александрова. - 3-е изд., доп. и перераб. - М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 463 с. Экземпляры всего: 7
9. Реан, А. А. Психология адаптации личности : анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с. Экземпляры всего: 7
10. Рябова, Л. В. Эмоции и культура общения : учеб. пособие / Л.В. Рябова, С.И. Самыгин. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 188, [1] с. Экземпляры всего: 10
11. Саламатов В. Лекарство от стресса. - Издательство: Гельветика, 2014. – 27 с. - <http://www.twirpx.com/file/1636841/>
12. Самоукина, Н. В. Психология профессиональной деятельности : учеб. пособие для студ. непсихологических вузов / Н.В. Самоукина. - 2-е изд. - М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2003. - 219, [1] с. Экземпляры всего: 17
13. Трощинский К., Трощинская А. За пределы страха. Трансформация негативных эмоций. - СПб. ИГ «Весь», 2015. — 272 с. - <http://www.twirpx.com/file/1762666/>
14. Шадриков, В. Д.. Введение в психологию: эмоции и чувства / В. Д. Шадриков. - М. : Логос, 2002. - 153, [2] с. Экземпляры всего: 22
15. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : [учеб. пособие] / Ю. В. Щербатых. - М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2008. - 255 с. - Экземпляры всего: 5
16. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. - М.; СПб. [и др.] : Питер, 2006. - 255 с. Экземпляры всего: 16

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
---------------------------	---------------------------	------------------------------	---

ПК-2 ПК-3	Устный ответ	отлично	<p>Оценка «отлично» ставится, если студент:</p> <p>1) полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</p> <p>2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только из учебников, но и самостоятельно составленные;</p> <p>3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p>
		хорошо	<p>Оценка «хорошо» ставится, если студент: дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</p>
		удовлетворительно	<p>Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;</p> <p>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p>
	неудовлетворительно	<p>Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p>	
	Реферат	отлично	<p>Оценка «отлично» ставится, если:</p> <p>1) студент полно излагает материал, да-</p>

			<p>ет правильное определение основных понятий;</p> <p>2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</p> <p>3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p>
		хорошо	<p>Оценка «хорошо» – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</p>
		удовлетворительно	<p>Оценка «удовлетворительно» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</p> <p>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p>
		неудовлетворительно	<p>Оценка ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p>
Контрольная самостоятельная работа		отлично	<p>Оценка «отлично» ставится, если студент:</p> <p>1) выполнил работу без ошибок и недочётов;</p> <p>2) допустил не более одного недочёта.</p>
		хорошо	<p>Оценка «хорошо» ставится, если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней:</p> <p>1) не более одной грубой ошибки и одного недочёта;</p>

			2) или не более двух недочётов.
	удовлетворительно		Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: 1) не более двух грубых ошибок; 2) или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; 3) или не более двух-трёх грубых ошибок.
	неудовлетворительно		Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней: 1) более трёх грубых ошибок.

6.2. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений магистрантов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

1) студент не даёт ответы по базовым вопросам дисциплины, либо даёт неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях.

2) присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознаёт связь понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины.

3) отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если:

1) студент усвоил 75% знаний по предмету, даёт развернутый ответ на поставленный вопрос, раскрывает основные положения темы;

2) в ответе прослеживается структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений.

ответ логичен и изложен в терминах науки. в ответе могут быть допущены недочеты, 1-2 ошибки, исправленные студентом самостоятельно, либо с помощью преподавателя

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Темы рефератов

1. Технологии осознанного самовнушения.
2. Техники вхождения в трансовые состояния.
3. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.
4. Методы медитации и позитивной визуализации.

5. Методики релаксационных упражнений.
6. Методики противострессовых упражнений.
7. Аутогенная тренировка.
8. Эмоционально-волевая тренировка.
9. Психомышечная тренировка.
10. Аутогенная тренировка.
11. Идеомоторная тренировка.
12. Визуомоторная тренировка поведения.
13. Медитативные методы.
14. Самогипноз.
15. Йога как один из видов ПСР.
16. Светомузыкальные воздействия.

Темы контрольных самостоятельных работ

1. Контроль психоэмоционального состояния в конфликтном взаимодействии.
2. Быстрая мобилизация перед ответственными встречами, переговорами, выступлениями.
3. Повышение внимания и работоспособности.
4. Укрепление здоровья, защита от стрессов и нервных перегрузок.
5. Полноценный отдых за 5-10 минут.
6. Эмоциональная саморегуляция в деловых отношениях.
7. Развитие интуиции и лидерских качеств.
8. Профилактика эмоционального выгорания.
9. Искусство преодоления стресса.
10. Управление нервно-психической напряженностью и настроением.
11. Специализированная гимнастика (дыхательная, общеукрепляющая и др.).

Вопросы к зачету

1. Состояние как психическое явление (сущность и функции, детерминанты, непрерывность состояний, структура состояния).
2. Классификация психических состояний. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.
3. Понятие «функциональное состояние» и виды функциональных состояний.
4. Проблема психологической диагностики функциональных состояний.
5. Психические состояния, функциональные состояния и практические состояния: соотношение понятий.
6. Методы диагностики функциональных состояний.
7. Понятие психической саморегуляции (ПСР).
8. Виды психической саморегуляции.
9. Формы организации обучения навыкам ПСР.
10. Аутогенная тренировка (история, источники аутогенной тренировки (АТ))
11. Медитация. Эффекты медитации. Классификация техник медитации.
12. Психомышечная тренировка.
13. Идеомоторная тренировка.
14. Визуомоторная тренировка поведения.
15. Йога как один из видов ПСР.
16. Янтры и мантры.
17. Биологическая обратная связь (БОС). Виды БОС.
18. Проблема профессионального стресса.

19. Психотехнологии ресурсосбережения.
20. Технология постановки цели.
21. Технология планирования.
22. Технология пошагового продвижения.
23. Технология успешной жизнедеятельности.
24. Технология самоконструирования в пространстве психологического времени.
25. Технология создания позитивного переживания достижения.
26. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.
27. Роль психологической подготовки к деятельности.
28. Специализированная гимнастика.
29. Роль функциональной музыки на производстве.
30. Оптимизация режима труда и отдыха.

6.3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ УК-6; ПК-4

Тест (ы) содержит следующие типы заданий

Тип задания	№ задания	Вес задания (балл)	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания / характеристика правильности ответа)
задания закрытого типа с выбором одного правильного (1 из 4)	1, 2, 3	1 балл	1 б - полное правильное соответствие; 0 б - остальные случаи
задания закрытого типа с выбором одного правильного ответа по схеме: «верно»/ «неверно»	4, 5	1 балл	1 б - полное правильное соответствие; 0 б - остальные случаи
задания закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов (3 из 6)	6, 7	2 балла	2 б – полное правильное соответствие (последовательность вариантов ответа может быть любой); 1 б – если допущена одна ошибка / ответ правильный, но не полный; 0 б – остальные случаи
задания закрытого типа на установление соответствия (4 на 4)	8, 9	2 балла	2 б – полное правильное соответствие; 1 б – если допущена одна ошибка / ответ правильный, но не полный; 0 б – остальные случаи
задание закрытого типа на установление последовательности	10, 11	2 балла	2 б – полное правильное соответствие; 1 б – если допущена одна ошибка / ответ правильный, но не полный; 0 б – остальные случаи
задания открытого типа с кратким отве-	12, 13	3 балла	3 б – полное правильное соответствие; 0 б

том			– остальные случаи.
задания открытого типа с развернутым ответом	14, 15	5 баллов	5 б – полное правильное соответствие; если допущена одна ошибка/неточность / ответ правильный, но не полный - 3 балла; если допущено более одной ошибки / ответ неправильный / ответ отсутствует – 0 баллов

Формируемая компетенция	Индикаторы сформированности компетенции
УК-6 Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки, индикаторами достижений которой является:	<p>УК 6.1 Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.</p> <p>УК 6.3 Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов.</p> <p>УК 6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности</p>

Задание 1.

Внимательно прочитайте задание и укажите один правильный вариант ответа:
Какое понятие описывает положительную, мобилизующую форму стресса?

1. Дистресс
2. Травма
3. Эустресс
4. Астения

Ответ: 3

Задание 2.

Внимательно прочитайте задание и укажите один правильный вариант ответа:
Согласно учению Г. Селье, какая стадия общего адаптационного синдрома наступает, если стрессор продолжает действовать после фазы тревоги?

1. Фаза шока
2. Стадия истощения
3. Стадия резистентности
4. Стадия динамического рассогласования

Ответ: 3

Задание 3.

Внимательно прочитайте задание и укажите один правильный вариант ответа:
В концепции Р. Лазаруса стресс рассматривается как результат:

1. Общей неспецифической реакции организма
2. Дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека
3. Исключительно физиологического перенапряжения
4. Нарушения вегетативной регуляции

Ответ: 2

Задание 4.

Верно ли следующее утверждение?

Согласно «витаминовой модели» психического здоровья П. Варра, факторы среды, подобно витаминам, в любых количествах оказывают только положительное влияние на человека.

Ответ: неверно.

Задание 5.

Верно ли следующее утверждение?

Синдром эмоционального выгорания и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) являются примерами негативных последствий хронического стресса и личностной дезадаптации.

Ответ: верно.

Задание 6.

Внимательно прочитайте задание и укажите три правильных варианта ответа:

Какие три субсиндрома входят в комплексный подход к анализу проявлений стресса?

1. Вегетативный
2. Генетический
3. Эмоционально-поведенческий
4. Иммунологический
5. Когнитивный
6. Социально-психологический

Ответ: 1, 3, 5

Задание 7.

Внимательно прочитайте задание и укажите три правильных варианта ответа:

Какие три стратегии, согласно классическим подходам, относятся к методам преодоления (копинга) стресса?

1. Проблемно-ориентированный копинг
2. Фармакологический копинг
3. Эмоционально-ориентированный копинг
4. Копинг, ориентированный на избегание
5. Механический копинг
6. Диетический копинг

Ответ: 1, 3, 4

Задание 8.

Установите соответствие между стадиями стресса по Г. Селье и их характеристиками:

Стадия тревоги (реакция тревоги) : Начальная реакция организма на стрессор, характеризующаяся мобилизацией ресурсов и выбросом гормонов.

Стадия резистентности : Фаза адаптации, когда организм успешно сопротивляется стрессору, поддерживая повышенную активность.

Стадия истощения : Фаза, наступающая при длительном воздействии стрессора, когда ресурсы организма истощаются, что может привести к болезни.

Задание 9.

Установите соответствие между понятиями и их определениями:

Стрессор : Внешний или внутренний фактор, вызывающий состояние стресса.

Дистресс : Отрицательная, деструктивная форма стресса, приводящая к истощению.

ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство) : Отсроченная и затяжная реакция на экстремальную, травмирующую ситуацию.

Эустресс : Положительная форма стресса, мобилизующая и способствующая адаптации.

Задание 10.

Установите правильную последовательность фаз переживания критической ситуации согласно модели М. Хоровитца.

1: Шок и отрицание

2: Фаза вторжения (навязчивые мысли, воспоминания)

3: Фаза переживания (работа с травмой)

4: Фаза завершения (интеграция опыта)

Задание 11.

Расположите в логической последовательности этапы проведения психологического дебрифинга как метода групповой кризисной интервенции.

1: Фаза ознакомления и установления правил

2: Фаза описания фактов и обстоятельств события

3: Фаза описания мыслей и ощущений

4: Фаза описания симптомов стресса

5: Фаза обучения и завершения (нормализация реакций, информация о дальнейшей помощи)

Задание 12.

Внимательно прочитайте задание и впишите правильный ответ.

Система методов и техник сознательного управления своими психофизиологическими состояниями для профилактики и коррекции стресса называется психологической _____.

Ответ: саморегуляцией

Задание 13.

Внимательно прочитайте задание и впишите правильный ответ.

Метод коррекции психоэмоциональных состояний, основанный на использовании искусства для выражения и переработки переживаний, называется _____.

Ответ: арт-терапия

Задание 14.

Внимательно прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ:

Опишите принципиальные различия между «объектной» и «субъектной» парадигмами в подходах к профилактике стресса. Приведите по два примера методов для каждой парадигмы.

Ответ: «Объектная» парадигма направлена на устранение или изменение внешних причин стресса (стрессоров). Она предполагает модификацию среды. Примеры методов: оптимизация режима труда и отдыха, эргономичное проектирование рабочего места, тайм-менеджмент. «Субъектная» парадигма ориентирована на изменение внутреннего состояния и реакций человека на стрессовые обстоятельства. Она направлена на развитие личностных ресурсов и навыков совладания. Примеры методов: обучение техникам аутогенной тренировки или медитации, когнитивное реструктурирование для изменения оценки ситуации.

Задание 15.

Внимательно прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ:

Представьте, что вам необходимо разработать программу профилактики профессионального стресса для сотрудников офиса. Опишите ключевые компоненты этой программы, объединяющие методы из разных подходов (объектного и субъектного).

Ответ: Комплексная программа профилактики должна включать: 1) Объектный компонент: Анализ и оптимизация рабочей среды (эргономика, освещение, шум), внедрение гибкого графика работы, создание комфортных зон отдыха, четкое распределение задач. 2) Субъектный компонент: Проведение обучающих тренингов по навыкам управления стрессом (техники дыхания, mindfulness), семинары по тайм-менеджменту и расстановке приоритетов, обучение конструктивным копинг-стратегиям. 3) Организационно-психологический компонент: Развитие корпоративной культуры, поддерживающей обратную связь, внедрение системы наставничества, обеспечение доступа к психологическому консультированию. Важно сочетать меры по снижению внешних стрессоров с развитием личной стрессоустойчивости сотрудников.

Формируемая компетенция	Индикаторы сформированности компетенции
ПК-4 Способен осуществлять психологическое просвещение субъектов образовательного процесса, индикаторами достижений которой является:	ПК-4.1 задачи и принципы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся. ПК-4.2 осуществлять просветительскую работу с родителями (законными представителями) по принятию особенностей поведения, миропонимания, интересов и склонностей несовершеннолетних. ПК-4.3 навыками разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся.

Задание 1.

Внимательно прочитайте задание и укажите один правильный вариант ответа:

Согласно учению Г. Селье, какая стадия общего адаптационного синдрома (стресса) характеризуется мобилизацией защитных сил организма и повышенной устойчивостью к стрессору?

1. Реакция тревоги (фаза шока)
2. Стадия устойчивости (резистентности)
3. Стадия истощения
4. Стадия динамического рассогласования

Ответ: 2

Задание 2.

Внимательно прочитайте задание и укажите один правильный вариант ответа:

В рамках психологического просвещения субъектов образовательного процесса важно донести, что состояние, которое мобилизует ресурсы человека и способствует достижению цели, называется:

1. Дистресс

2. Эустресс

2. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

4. Профессиональное выгорание

Ответ: 2

Задание 3.

Внимательно прочитайте задание и укажите один правильный вариант ответа:

Психолог планирует просветительскую работу с педагогами по профилактике профессионального стресса. Какой подход предполагает изменение условий труда и организацию режима работы?

1. Субъектная парадигма

2. Пассивно-субъектная парадигма

3. Объектная парадигма

4. Регуляторный подход

Ответ: 3

Задание 4.

Верно ли следующее утверждение?

Согласно концепции Р. Лазаруса, стресс — это результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами, которыми располагает человек для совладания с этими требованиями.

Ответ: верно.

Задание 5.

Верно ли следующее утверждение?

При оказании первой психологической помощи в очаге экстремальной ситуации основной задачей является проведение глубокого психологического дебрифинга со всеми пострадавшими одновременно.

Ответ: неверно.

Задание 6.

Внимательно прочитайте задание и укажите три правильных варианта ответа:

Какие три синдрома входят в комплексный подход к анализу проявлений стресса?

1. Вегетативный

2. Фармакологический

3. Эмоционально-поведенческий

4. Когнитивный

5. Эргономический

6. Социально-психологический

Ответ: 1, 3, 4

Задание 7.

Внимательно прочитайте задание и укажите три правильных варианта ответа:

Какие три симптома являются ключевыми диагностическими критериями посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)?

1. Навязчивые воспоминания и «флэшбеки» травматического события

2. Стойкое избегание стимулов, связанных с травмой

3. Повышенная возбудимость и гипербдительность

4. Чувство эйфории и повышенной активности

5. Полная амнезия травмирующего события

6. Снижение аппетита как единственный симптом

Ответ: 1, 2, 3

Задание 8.

Установите соответствие между моделью преодоления стресса и её ключевой характеристикой:

Эго-психологическая модель : Преодоление стресса через защитные механизмы личности и развитие силы Эго

Композиционная модель (S. Folkman) : Акцент на процессе и контексте, взаимодействии копингов и оценки ситуации

Модель характерной черты : Преодоление стресса рассматривается как стабильная личностная склонность или стиль

Модель «хорошего соответствия» : Эффективность зависит от соответствия выбранной стратегии типу стрессовой ситуации

Задание 9.

Установите соответствие между методом коррекции стресса и его описанием:

Аутогенная тренировка : Метод психической саморегуляции, основанный на самовнушении и мышечной релаксации

Метод «Ключ» (Х.М. Алиев) : Метод управляемой саморегуляции через выполнение специальных идеомоторных приемов

ДПДГ (EMDR) : Десенсибилизация и переработка движением глаз для работы с травматическими воспоминаниями

Биологическая обратная связь (БОС) : Использование специальной аппаратуры для обучения осознанному управлению физиологическими функциями

Задание 10.

Установите правильную последовательность стадий переживания критической жизненной ситуации согласно модели М. Хоровитца.

1: Шок

2: Отказ (отрицание)

3: Вторение (навязчивые мысли и чувства)

4: Переживание (проработка)

5: Выход (завершение)

Задание 11.

Расположите в логической последовательности этапы психологического дебрифинга как метода групповой кризисной интервенции.

- 1: Введение (знакомство, правила)
- 2: Факты (описание события с позиции каждого участника)
- 3: Мысли (когнитивная оценка)
- 4: Реакции (эмоциональные переживания)
- 5: Симптомы (физические и психологические ощущения)
- 6: Обучение (нормализация реакций, информация о стрессе)
- 7: Реинтеграция (подведение итогов, планирование дальнейших шагов)

Задание 12.

Внимательно прочитайте задание и впишите правильный ответ.

Синдром, возникающий в результате хронического профессионального стресса в помогающих профессиях и характеризующийся эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией профессиональных достижений, называется _____.

Ответ: профессиональное выгорание (или синдром эмоционального выгорания)

Задание 13.

Внимательно прочитайте задание и впишите правильный ответ.

В модели прямых эффектов механизма преодоления стресса, ресурсы и стратегии совладания _____ на благополучие и здоровье человека.

Ответ: напрямую влияют (или воздействуют прямо)

Задание 14.

Внимательно прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ:

Вы как психолог проводите просветительское занятие для родителей подростков на тему «Стресс у подростков: как распознать и помочь». Опишите структуру и ключевые тезисы вашего выступления, учитывая необходимость повышения психологической компетентности родителей.

Ответ: Структура выступления: 1. Введение: что такое стресс (эустресс и дистресс) с позиции современной психологии. 2. Специфика подросткового стресса: физиологические изменения, социальные факторы (школа, сверстники, семья). 3. Признаки стресса у подростка: поведенческие (раздражительность, уход от общения), эмоциональные (тревога, апатия), когнитивные (снижение успеваемости), физические (нарушения сна, аппетита). 4. Роль родителей: создание поддерживающей среды, активное слушание без осуждения, признание чувств подростка. 5. Стратегии помощи: обучение навыкам тайм-менеджмента, поощрение физической активности и хобби, совместное решение проблем. 6. Тревожные признаки (симптомы депрессии, ПТСР, суицидальные мысли) и алгоритм действий (обращение к специалисту). 7. Заключение: важность собственного примера в управлении стрессом и сохранении доверительных отношений.

Задание 15.

Внимательно прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ:

Разработайте программу повышения психологической компетентности педагогов в области профилактики собственного профессионального стресса и выгорания. Опишите цели, основные тематические блоки и методы работы в рамках такой программы.

Ответ: Цель программы: развитие у педагогов знаний и практических навыков профилактики и коррекции профессионального стресса, формирование личных ресурсов устойчивости.

Тематические блоки и методы:

Диагностический блок: Информирование о симптомах стресса и выгорания. Методы: мини-лекция, самотестирование с помощью опросников (например, МВІ).

Когнитивно-поведенческий блок: Работа с деструктивными установками («синдром отличника», перфекционизм). Методы: групповая дискуссия, когнитивное реструктурирование, техники тайм-менеджмента и расстановки приоритетов.

Эмоционально-регулятивный блок: Обучение методам саморегуляции. Методы: тренинг по техникам глубокого дыхания, прогрессивной мышечной релаксации, элементам аутогенной тренировки.

Ресурсный блок: Поиск и активизация внешних и внутренних ресурсов. Методы: арт-терапевтические упражнения (рисунок, коллаж), работа в парах по выявлению сильных сторон и «копинг-стратегий», создание карты личных ресурсов.

Коммуникативный блок: Профилактика конфликтов и установление здоровых границ. Методы: ролевые игры, отработка навыков асертивного общения и отказа.

Блок здорового образа жизни: Роль физической активности, питания и отдыха. Методы: приглашение эксперта (например, врача), составление индивидуальных планов. Итог: Программа сочетает теоретическое просвещение с практическим, тренировочным компонентом, направлена на формирование у педагогов активной позиции в управлении своим состоянием.

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования www.i-exam.ru»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в раздел

«Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539007>
2. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542953>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций [Текст] : учеб. и практикум для акад. бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. - М.: Юрайт, 2019. - 303 с. Экземпляры всего: 15
4. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537070>
5. Пряжников, Н. С. Психология труда и человеческого достоинства : учеб. пособие для студ. вузов / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 476, [1] с. Экземпляры всего: 30
6. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085> Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : [учеб. пособие] / Ю. В. Щербатых. - М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2008. - 255 с. - Экземпляры всего: 5
7. Психология экстремальных ситуаций / Рос. акад. образования, Психологический ин-т ; под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. - М.: Психологический ин-т РАО, 2007. - 303, [1] с. Экземпляры всего: 5
8. Психофизиология: учебник для студ. вузов / под ред. Ю. И. Александрова. - 3-е изд., доп. и перераб. - М.; СПб. [и др.]: Питер, 2010. - 463 с. Экземпляры всего: 7
9. Реан, А. А. Психология адаптации личности: анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с. Экземпляры всего: 7
10. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. - М.; СПб. [и др.]: Питер, 2006. - 255 с. Экземпляры всего: 16

9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>.

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>
4. Федеральная университетская компьютерная сеть России - <http://www.runnet.ru/res>.
5. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
6. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
7. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>.
8. Тесты для психологов - <http://azps.ru/tests/>
9. Тесты в режиме on-line. - <http://psi.webzone.ru/test/test.htm>
10. Психодиагностический практикум. - <http://psylist.net/praktikum/>
11. Тесты в режиме on-line. - <http://www.infamed.com/psy/>
12. Проективные методики. - <http://psylist.net/promet/>
13. Психодиагностическая лаборатория. - <http://www.psychology.ru/tests/>
14. Психодиагностический инструментарий сайта «Детский психолог». - <http://www.childpsy.ru/index.php/item/3115>
15. Фирма «ИМАТОН». - <http://www.imaton.com/>

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащенные учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (комплекты психодиагностических методик).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; DrWeb antivirus и т.п.

Разработчик: доцент кафедры психологии О.В.Барковская

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2026/2027 уч. г.
РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в _____ учебном году на заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № _____ г.).