



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»**

**INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS**

Принято на заседании  
Учёного совета ИМЭС  
(протокол от 26 января 2022 г. № 6)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ИМЭС Ю. И. Богомолова  
26 января 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА**

по направлению подготовки  
37.03.01 Психология

Направленность (профиль)  
«Психологическое консультирование»

Москва – 2022

*Приложение 4*  
*к основной профессиональной образовательной программе*  
*по направлению подготовки 37.03.01 Психология*  
*направленность (профиль) «Психологическое консультирование»*

**Программу составил(а):** Комиссарова О. А., канд. психол. наук.

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» входит в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» и предназначена для обучающихся по очной и очно-заочной формам обучения.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели задачи дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования .....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы .....	5
5. Содержание дисциплины (модуля).....	6
6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	8
7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю) .....	9
8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к зачету с оценкой .....	12
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	14
10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	15
11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля) .....	15
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	19

## 1. Цели задачи дисциплины (модуля)

**Цель** изучения дисциплины «Психология стресса» – изучить современные концепции стресса, причины его возникновения и влияние на здоровье человека; познакомить студентов с немедленными и отдаленными последствиями стрессогенных факторов, психологическими методами его диагностики, коррекции и техниками оказания психологической помощи.

**Задачи** изучения дисциплины «Психология стресса»:

- раскрыть причины возникновения стресса;
- рассмотреть основные стадии протекания стресса;
- сформировать навыки диагностики и регуляции стресса.
- познакомиться с психологическими методами и приемами профилактики, коррекции и терапии стресса в различных условиях для того, чтобы формировать, поддерживать и восстанавливать морально-психологическое состояние человека.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Психология стресса» входит в обязательную часть учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование».

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, всего – 108 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>70</b>	<b>42</b>
В том числе:		
Занятия лекционного типа	42	28
Занятия семинарского типа (семинары)	28	14
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>38</b>	<b>66</b>
Форма контроля	Зачет с оценкой	
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>108</b>	

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной  
профессиональной образовательной программы**

Код и наименование (при наличии) компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<p><b>Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)</b> <b>ОПК-4</b> Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p>	<p>ИОПК 4.1 Ориентируется в основных формах психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций. ИОПК 4.2 Применяет соответствующие формы психологической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p>	<p><b>Знать:</b> стрессовые ситуации и их специфику; психологические симптомы стресса; методы экстренной психологической помощи; методы противостояния страху. <b>Уметь:</b> отличать стресс от пограничных состояний; оценивать самочувствие, активность и настроение; применять психологические методы и приемы профилактики стресса. <b>Владеть:</b> навыками применения психокоррекционных подходов при терапии стресса.</p>
<p><b>Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)</b> <b>ОПК-5</b> Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p>	<p>ИОПК 5.1 Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи. ИОПК 5.2 Применяет стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога.</p>	<p><b>Знать:</b> основные характеристики стрессоустойчивого поведения; причины травматического стресса; характеристику диагностических критериев ПТСР. <b>Уметь:</b> анализировать индивидуально-психологические черты личности; методики и техники психологической коррекции. <b>Владеть:</b> навыками оказания психологической помощи при стрессе.</p>

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
<p><b>Тема 1.</b> Стресс как общий адаптационный синдром. Проявления стресса у человека</p>	<p>История возникновения учения о стрессе. Происхождение термина «стресс», его определение. Условия, при которых фактор становится стрессовым для организма. Основные фенологические проявления реакции организма на стресс. Понятия «эустресс» и «дистресс». Влияние на человека положительных и отрицательных стрессоров. Общий адаптационный синдром как совокупность адаптационных реакций человека и животных. Стресс как функциональное состояние. Физиологическая основа адаптационного синдрома (Г. Селье). Стадии общего адаптационного синдрома. Виды стрессоров: общие, специфические и индивидуальные. 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. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.</p>
<p><b>Тема 2.</b> Психологический стресс и его детерминанты</p>	<p>Стрессовые ситуации и их специфика. Основные различия между биологическими и психологическими стрессовыми ситуациями. Психологические симптомы стресса. Виды реакций человека на стресс. Индивидуальные особенности возникновения и течения психологического стресса. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления ("coping mechanisms") в развитии стресса. Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус). Транзактная модель стресса (Т. Кокс). Травма и травматический стресс. Детерминанты и характеристика травматического стресса. Причины травматического стресса (концепция Ялома). Динамика травматического стресса и его последствия. Факторы, усиливающие (восприятие случившегося как несправедливого, пассивность в поведении, невозможность контролировать ситуацию, отсутствие поддержки) и ослабляющие травматический стресс (восприятие случившегося как вероятного, активность в поведении, частичное принятие ответственности за ситуацию). Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история вопроса. Характеристика диагностических критериев ПТСР. Посттравматическое личностное расстройство (ПТЛР). Посттравматический личностный рост.</p>

<p><b>Тема 3.</b> Характеристика стрессоустойчивого поведения</p>	<p>Поведенческие компоненты стресса. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях, формы состояний эмоциональной напряженности (тормозная, импульсивная, генерализованная). Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию. 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). Стрессоустойчивость как способность противодействовать воздействию стрессоров. Внешние и внутренние факторы стрессоустойчивости. Структура и ресурсы стрессоустойчивости. Физиологические предикторы стрессоустойчивости (тип н.с., гормональные особенности). Личностные предикторы стрессоустойчивости (уровень самооценки, локус контроля, уровень тревожности, баланс мотивации достижения и избегания). Тактики и стратегии стрессоустойчивого поведения. Диагностика стрессоустойчивого поведения. Защитные механизмы личности. Типология копинг-стратегий. Совладающее поведение.</p>
<p><b>Тема 4.</b> Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия</p>	<p>Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения (САН). Исследование уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность). Шкала самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Шкала одиночества (Д. Рассел). Исследование направленности личности, системы ее отношений с помощью методики «Незаконченные предложения». Изучение индивидуально-психологических черт личности, степени выраженности существенных компонентов личности: нейротизма, экстраверсии, интроверсии и психотизма (опросник ЕРQАйзенка). Исследование реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности (метод рисуночной фрустрации Розенцвейга).</p>
<p><b>Тема 5.</b> Психологическая помощь при травматическом стрессе. Методики и техники психологической коррекции</p>	<p>Психокоррекционные подходы, цели, техники, их применение и специфика на различных этапах травматического стресса и при работе с различными возрастными группами и категориями пострадавших. Методы психоаналитического направления, методы бихевиорального направления; логотерапия, гештальт-ориентированные методы, арттерапия, трансовые техники, психодрама. Методы экстренной психологической помощи. Методы противостояния страху (релаксирующие, отвлекающие методики). Принципы рациональной психотерапии при наиболее часто встречающихся ситуациях (смерть или измена любимого человека, потеря работы). Психологические методы и приемы профилактики и терапии стресса в различных условиях.</p>

**6. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**Очная форма обучения**

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа, час.		Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Занятия лекционного типа	Семинары		
1.	Стресс как общий адаптационный синдром. Проявления стресса у человека	8	4	7	19
2.	Психологический стресс и его детерминанты	8	6	7	21
3.	Характеристика стрессоустойчивого поведения	8	6	8	22
4.	Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия	8	6	8	22
5.	Психологическая помощь при травматическом стрессе. Методики и техники психологической коррекции	10	6	8	24
<b>Итого:</b>		<b>42</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>108</b>

**Очно-заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа, час.		Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
		Занятия лекционного типа	Семинары		
1.	Стресс как общий адаптационный синдром. Проявления стресса у человека	4	2	13	19
2.	Психологический стресс и его детерминанты	6	2	13	21
3.	Характеристика стрессоустойчивого поведения	6	2	13	21



4.	Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия	6	4	13	23
5.	Психологическая помощь при травматическом стрессе. Методики и техники психологической коррекции	6	4	14	24
<b>Итого:</b>		<b>28</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>108</b>

### **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной деятельности, составной частью учебного процесса и имеет своей целью: глубокое усвоение материала дисциплины, совершенствование и закрепление навыков самостоятельной работы с литературой, рекомендованной преподавателем, умение найти нужный материал и самостоятельно его использовать, воспитание высокой творческой активности, инициативы, привычки к постоянному совершенствованию своих знаний, к целеустремленному научному поиску.

Контроль самостоятельной работы, является важной составляющей текущего контроля успеваемости, осуществляется преподавателем во время лекционных и практических (семинарских) занятий и обеспечивает оценивание хода освоения изучаемой дисциплины.

#### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Основные фенологические проявления реакции организма на стресс. Понятия «эустресс» и «дистресс».
2. Происхождение термина «стресс», его определение.
3. Стресс как функциональное состояние.
4. Физиологическая основа адаптационного синдрома (Г. Селье)
5. Виды стрессоров: общие, специфические и индивидуальные.
6. Концепция реакций человека на травматические события.
7. Типы травматических ситуаций.
8. Причины психологической травмы.
9. Механизмы возникновения посттравматического стресса.
10. Посттравматические стрессовые нарушения и их классификация.
11. Исследование уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность).
12. Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения (САН).
13. Шкала самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.
14. Шкала одиночества (Д. Рассел).
15. Исследование реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности (метод рисуночной фрустрации Розенцвейга).
16. Психокоррекционные подходы, цели, техники, их применение и специфика на различных этапах травматического стресса и при работе с различными возрастными

группами и категориями пострадавших.

17. Методы психоаналитического направления, методы бихевиорального направления; логотерапия, гештальт-ориентированные методы, арттерапия, трансовые техники, психодрама.

18. Методы экстренной психологической помощи.

### **Тематика рефератов (докладов) по дисциплине**

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Вегетативная нервная система человека и стресс.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Особенность психологического стресса у человека.
6. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
7. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе.
8. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
9. Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
10. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.
11. Способы прогнозирования уровня стресса.
12. Генетические факторы стрессоустойчивости.
13. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
14. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
15. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
16. Когнитивные факторы психологического стресса.
17. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
18. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.
19. Проблема стресса в жизни современного общества.
20. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
21. Стресс и адаптация.
22. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
23. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
24. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
25. Классическая концепция стресса Г. Селье.
26. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
27. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
28. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.
29. Основные субсиндромы проявлений стресса.
30. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
31. Комплексный подход к анализу проявлений стресса.
32. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
33. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.

34. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
35. Экологический подход к изучению стресса.
36. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
37. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса.
38. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
39. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).
40. Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
41. Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.

### Распределение самостоятельной работы по темам и видам

Виды, формы и объемы самостоятельной работы студентов при изучении данной дисциплины определяются ее содержанием и отражены в следующей таблице:

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Объем самостоятельной работы	
			очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
1.	Стресс как общий адаптационный синдром. Проявления стресса у человека	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	7	13
2.	Психологический стресс и его детерминанты	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	7	13
3.	Характеристика стрессоустойчивого поведения	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	8	13
4.	Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	8	13
5.	Психологическая помощь при травматическом стрессе. Методики и техники психологической коррекции	подготовка к аудиторным занятиям, написание рефератов, подготовка докладов	8	14
<b>ИТОГО:</b>			<b>38</b>	<b>66</b>

## 8. Перечень вопросов и типовые задания для подготовки к зачету с оценкой

### 8.1. Перечень вопросов для подготовки к зачету с оценкой

1. История возникновения учения о стрессе. Происхождение термина «стресс», его определение.
2. Условия, при которых фактор становится стрессовым для организма.
3. Основные фенологические проявления реакции организма на стресс.
4. Понятия «эустресс» и «дистресс».
5. Влияние на человека положительных и отрицательных стрессоров.
6. Общий адаптационный синдром как совокупность адаптационных реакций человека и животных.
7. Стресс как функциональное состояние. Физиологическая основа адаптационного синдрома (Г. Селье):
8. Стадии общего адаптационного синдрома.
9. Виды стрессоров: общие, специфические и индивидуальные. Стресс и здоровье человека.
10. Понятие психического здоровья.
11. Стресс и пограничные состояния.
12. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
13. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.
14. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.
15. Стрессовые ситуации и их специфика.
16. Основные различия между биологическими и психологическими стрессовыми ситуациями.
17. Психологические симптомы стресса.
18. Виды реакций человека на стресс.
19. Индивидуальные особенности возникновения и течения психологического стресса.
20. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления ("coping mechanisms") в развитии стресса.
21. Опосредующая психологическая модель стресса (Р.Лазарус). Транзактная модель стресса (Т. Кокс)
22. Травма и травматический стресс. Детерминанты и характеристика травматического стресса. Причины травматического стресса (концепция Ялома).
23. Динамика травматического стресса и его последствия.
24. Факторы, усиливающие (восприятие случившегося как несправедливого, пассивность в поведении, невозможность контролировать ситуацию, отсутствие поддержки) и ослабляющие травматический стресс (восприятие случившегося как вероятного, активность в поведении, частичное принятие ответственности за ситуацию).
25. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): история вопроса.
26. Характеристика диагностических критериев ПТСР.
27. Посттравматическое личностное расстройство (ПТЛР).
28. Посттравматический личностный рост.
29. Поведенческие компоненты стресса.
30. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях, формы состояний эмоциональной напряженности (тормозная, импульсивная, генерализованная).
31. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию.
32. Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний.

33. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса.
34. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния).
35. Стрессоустойчивость как способность противодействовать воздействию стрессоров.
36. Внешние и внутренние факторы стрессоустойчивости.
37. Структура и ресурсы стрессоустойчивости.
38. Физиологические предикторы стрессоустойчивости (тип н.с., гормональные особенности).
39. Личностные предикторы стрессоустойчивости (уровень самооценки, локус контроля, уровень тревожности, баланс мотивации достижения и избегания).
40. Тактики и стратегии стрессоустойчивого поведения.
41. Диагностика стрессоустойчивого поведения.
42. Защитные механизмы личности.
43. Типология копинг-стратегий. Совладающее поведение.
44. Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения (САН).
45. Исследование уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность).
46. Шкала самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.
47. Шкала одиночества (Д. Рассел).
48. Исследование направленности личности, системы ее отношений с помощью методики «Незаконченные предложения».
49. Изучение индивидуально-психологических черт личности, степени выраженности существенных компонентов личности: нейротизма, экстраверсии, интроверсии и психотизма (опросник EPQ Айзенка).
50. Исследование реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности (метод рисуночной фрустрации Розенцвейга).
51. Психокоррекционные подходы, цели, техники, их применение и специфика на различных этапах травматического стресса и при работе с различными возрастными группами и категориями пострадавших.
52. Методы психоаналитического направления, методы бихевиорального направления; логотерапия, гештальт-ориентированные методы, арттерапия, трансовые техники, психодрама.
53. Методы экстренной психологической помощи.
54. Методы противостояния страху (релаксирующие, отвлекающие методики).
55. Принципы рациональной психотерапии при наиболее часто встречающихся ситуациях (смерть или измена любимого человека, потеря работы).
56. Психологические методы и приемы профилактики и терапии стресса в различных условиях.

## **8.2 Типовые задания для оценки знаний**

1. Работа с реакцией человека на стрессовую ситуацию в рамках позитивного подхода Н. Пезешкиана состоит из:
  - 1) инвентаризация реакций;
  - 2) повышение саморегуляции;
  - 3) составление программы расширения жизненных целей;
  - 4) анализ стрессовой ситуации.

2. Стресс-менеджмент как самостоятельное научно–практическое направление выделилось:

- 1) в середине XX века;
- 2) в начале 1990–х гг. XX века;
- 3) в начале XXI века.
- 4)

3. Последствия стрессовых воздействий, выражающиеся в виде чувства тревоги и вины, относятся к: субъективным;

- 1) поведенческим;
- 2) когнитивным;
- 3) физиологическим.

### 8.3 Типовое задание для оценки умений

#### Задание 1.

Светлана И. (колясочница) 10 лет работала инженером на крупном производственном предприятии. Она была очень хорошим специалистом. Работа ей нравилась, но пришла новая начальница и стала буквально выживать Светлану с работы, особенно ей не нравилось, что Светлана передвигается по офису в инвалидной коляске и требует особого внимания. Светлана начала испытывать настоящий стресс. Светлана И. не получала премий, постоянно подвергалась критике. Поначалу коллеги ее поддерживали, но постепенно потеряли интерес к ситуации. Светлана И. искала защиты в профсоюзе, писала жалобы, но ничего не менялось. Она стала искать помощи у генерального директора, но тот не воспринял всерьез ситуацию Светланы. В итоге она оказалась в психиатрической больнице с нервным расстройством, а после этого была вынуждена уволиться.

*В чем вы видите здесь проблему? Как должен был поступить руководитель в этой ситуации? Проанализируйте индивидуально-психологические черты и физические особенности Светланы. Как должна была вести себя Светлана? Какую психологическую помощь можно оказать в подобной ситуации?*

### 8.4 Типовое задание для оценки навыков

#### Задание 1.

Составьте программу психологической коррекции посттравматических нарушений человека, пострадавшего в техногенной катастрофе. Обоснуйте, почему Вами были выбраны именно такие методы коррекции.

## 9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 9.1. Основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 299 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413921>

2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472257>

3. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476473>

## 9.2.Дополнительная литература

1. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита: учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476235>

2. Мищенко, Л. В. Психотравма. Предотвращение рецидивов. Технологии социально-психологического сопровождения: практическое пособие / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 225 с. — ISBN 978-5-534-07852-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455275>

## 10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. <https://urait.ru> – ЭБС «Образовательная платформа Юрайт»
3. <https://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
4. <http://www.encyclopedia.ru> - Мир энциклопедий.
5. <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс».
6. <https://www.psychology.ru/> – информационный ресурс по вопросам психологии.
7. <http://psychology.net.ru/> – материалы по научной и популярной психологии.
8. <https://www.psychology.su/> – журнал «Психология».

### **Лицензионное программное обеспечение:**

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

## 11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) — русский.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и

профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены занятиями семинарского и лекционного типа. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

#### **Занятия лекционного типа**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

#### **Занятия семинарского типа**

Семинарские (практические) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

#### **Самостоятельная работа обучающихся**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.



Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаже включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиболее важному средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

### **Реферат**

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание реферата студент может изложить на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 5—10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

**Оформление реферата** обычно содержит 15±3 страниц печатного текста. Количество страниц зависит от объективной сложности раскрытия темы и доступности литературных источников.

Первый лист реферата – титульный (на титульном листе номер страницы не ставится, хотя и учитывается).

Список литературы не должен ограничиваться только учебниками и не может быть менее 5 источников. Список литературы должен содержать названия источников, фамилии и инициалы их авторов, издательство, место и год опубликования, а также общее количество страниц. Библиография выстраивается в алфавитном порядке.

В процессе работы необходимо делать ссылки на работы ученых, мысли которых использованы в работе, и по мере надобности оформлять сноски.

Наименование	Формат
Формат бумаги	A4
Шрифт	Times New Roman, размер (кегель) 14
Междустрочный интервал	1,5
Поля: слева/справа/сверху/снизу	3/1,5/2/2
Сноски (шрифт)	Times New Roman, размер 10
Номер страницы	1,2,3 .... n

В случае если работа не будет соответствовать предъявляемым к ней требованиям, она будет возвращена автору на доработку.

### **Рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования инвалидами и лицами с ОВЗ.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения инвалидов и лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам инвалидов и лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью и лицам с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Учебная аудитория**, предназначенная для проведения учебных занятий, предусмотренных настоящей рабочей программой дисциплины, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, в состав которых входят: комплекты специализированной учебной мебели, доска классная, мультимедийный проектор, экран, компьютер с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся** – аудитория, оснащенная следующим оборудованием и техническими средствами: специализированная мебель для преподавателя и обучающихся, доска учебная, мультимедийный проектор, экран, звуковые колонки, компьютер (ноутбук), персональные компьютеры для работы обучающихся с установленным лицензионным программным обеспечением, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.