

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Психология стресса

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра педагогики, психологии и социальной работы</b>		
Учебный план	04.03.01_2024_134.plx 04.03.01 Химия Химия окружающей среды, химическая экспертиза и экологическая безопасность		
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 4	
аудиторные занятия	28		
самостоятельная работа	34,5		
часов на контроль	8,85		

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	Неделя		17 4/6	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Практические	18	18	18	18
Консультации (для студента)	0,5	0,5	0,5	0,5
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28,65	28,65	28,65	28,65
Сам. работа	34,5	34,5	34,5	34,5
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*к.филос.н., доцент, Лизунова Г.Ю.*

Рабочая программа дисциплины

**Психология стресса**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 04.03.01 Химия (приказ Минобрнауки России от 17.07.2017 г. № 671)

составлена на основании учебного плана:

04.03.01 Химия

утвержденного учёным советом вуза от 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от 11.04.2024 протокол № 8

Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **кафедра педагогики, психологии и социальной работы**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Кудрявцева Е.Ю.

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	<i>Цели:</i> ознакомление с современными концепциями изучения психологического стресса, причинами возникновения и формами проявления стрессовых состояний, влияниями стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов, психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.
1.2	<i>Задачи:</i> 1. Познакомить студентов с современными концепциями изучения психологического стресса; 2. Показать студентам причины возникновения и формы проявления стрессовых состояний, влияние стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов; 3. Развитие у студентов умения пользоваться психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Культура речи и деловое общение
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Психология и педагогика

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</b>
<b>ИД-1.УК-8: Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.</b>
Знает основы профессиональной деятельности. Умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих. Способен оценивать факторы риска окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.
<b>ИД-2.УК-8: Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.</b>
Знает методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов. Способен применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Психология стресса						

1.1	Общие вопросы психологии стресса. Понятие стресса. Этапы развития. Формы проявления. Причины. Последствия. Стресс, посттравматический стресс: соотношение понятий. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях. Современные концепции изучения стресса. Психологический стресс. Профессиональный стресс. Подходы к его изучению. Эмоциональное выгорание /Лек/	4	2	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Исторический обзор. Исследования последствий катастроф. Исследования ПТСР у жертв преступлений. Исследования ПТСР у жертв сексуального насилия. Стресс радиационной угрозы и его последствия. Суицидальное поведение и ПТСР /Лек/	4	2	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Феноменология посттравматического стресса. Психологические модели и теории посттравматического стресса. Диагностические критерии ПТСР в классификациях психических и поведенческих расстройств. Эпидемиология. Характеристика психических функций при ПТСР. Семейный стресс. Феноменология семейного стресса. Психологические модели и теории семейного стресса. /Лек/	4	2	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.4	Особенности посттравматического стресса (ПТСР) у детей. События, связанные с военными действиями. Стихийные бедствия и катастрофы. Террористические акты. Тяжелое соматическое заболевание. Смерть близкого человека. Психологические последствия насилия у детей. Особенности проявления ПТСР у детей. /Лек/	4	2	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.5	Методы оптимизации психического состояния: Психологические, Физиологические. Биохимические. Физические. Аутогенная тренировка (АТ). Нервно-мышечная релаксация. Визуализация. Медитация. Концентрация. Дыхательная гимнастика (техники). Ароматерапия. Массаж и самомассаж. Арттерапия. Цветотерапия. Библиотерапия. Саморегуляция. Позитивное мышление. Рациональная терапия. /Лек/	4	2	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

1.6	Общие вопросы психологии стресса. Понятие. Этапы развития. Причины. Формы проявления. Психологический стресс. Профессиональный стресс Подходы к изучению психологического и профессионального стресса. Эмоциональное выгорание. Диагностика эмоционального выгорания. Методы и приемы профилактики и оптимизации эмоционального состояния. /Пр/	4	4	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	презентация
1.7	Диагностика стресса, его стадий, стрессовых состояний. Психологический стресс. Профессиональный стресс. Посттравматический стресс. Семейный стресс. Практическая работа по диагностике /Пр/	4	6	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	ситуационное задание
1.8	Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний Методы оптимизации психического состояния: Психологические, Физиологически. Биохимические. Физические. Аутогенная тренировка (АТ). Нервномышечная релаксация. Визуализация. Медитация. Концентрация. Дыхательная гимнастика (техники). Ароматерапия. Массаж и самомассаж. Арттерапия. Цветотерапия. Библиотерапия. Саморегуляция. Позитивное мышление. Рациональная терапия. /Пр/	4	8	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	ситуационные задачи
1.9	Общие вопросы психологии стресса Подготовить сообщение о современных концепциях стресса и его изучения. /Ср/	4	8	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.10	Методы оптимизации психического состояния: Психологические, Физиологически. Биохимические. Физические. Аутогенная тренировка (АТ). Нервномышечная релаксация. Визуализация. Медитация. Концентрация. Дыхательная гимнастика (техники). Ароматерапия. Массаж и самомассаж. Арттерапия. Цветотерапия. Библиотерапия. Саморегуляция. Позитивное мышление. Рациональная терапия. Подготовить сообщение об одном из методов, составить конспект, провести занятие в группе /Ср/	4	10	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.11	Составить рекомендации по профилактике стресса у детей и взрослых. Форму выбрать самостоятельно (буклет, листовка, коллаж, плакат, газета и др.) /Ср/	4	8	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

1.12	Подобрать методики по диагностике стресса у взрослых и детей. Познакомить с ними участников группы, провести наиболее понравившиеся /Ср/	4	8,5	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 2. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>							
2.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	4	8,85	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Контактная работа /КСРАгт/	4	0,15	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 3. Консультации</b>							
3.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,5	ИД-1.УК-8 ИД-2.УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины Психология стрессов.
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме вопросов к зачету, а также тестов, Ситуационные задачи

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

#### Входной контроль

1. Развернутое сообщение, раскрывающее какую-либо важную научную или общественно-политическую проблему называется...
  - а) докладом
  - б) сообщением
  - в) отчетом
  - г) беседой
2. Речевая деятельность говорящего и реакция слушающего на речь говорящего – это...
  - а) взаимодействие
  - б) ситуация
  - в) восприятие
  - г) событие
3. Обращение руководителя к подчиненному на «ты» уместно...
  - а) если руководитель и подчиненный родственники
  - б) если руководитель и подчиненный близкие друзья, а ситуация общения не строго деловая
  - в) если руководитель значительно старше по возрасту
  - г) уместно во всех перечисленных ситуациях
- 19
4. Какая из максима принципа вежливости гласит: «Не следует затрагивать темы потенциально опасные для собеседника» (максима соблюдения границ личной сферы)?
  - а) максима великодушия
  - б) максима такта
  - в) максима симпатии
  - г) максима скромности
5. Какое обращение к незнакомому человеку в автобусе более корректно по этикету?
  - а) «Мужчина, вы выходите?»
  - б) «Девушка, вы выходите?»
  - в) «Извините, вы выходите?»
  - г) «Мужик, ты выходишь?»
6. Центральное понятие науки о безопасности жизнедеятельности это ...
  - а) безопасность
  - б) опасность
  - в) антропоцентризм
  - г) риск
7. Дисциплина БЖ это наука о....

- а) комфортном и безопасном взаимодействии человека и окружающей среды  
 б) структуре обеспечения безопасности личности  
 в) жизни человека без физических и психологических потрясений  
 г) создании максимально безопасной среды обитания
8. Сколько выделяют признаков опасности в БЖ?  
 а) 5  
 б) 3  
 в) 10  
 г) 8
9. Что относится к принципам БЖ ?  
 а) Ориентирующие, сопоставляющие, проверяющие.  
 б) образующие, систематизирующие, учета, сопоставляющие, вариативные.  
 в) ориентирующие, организующие, управленческие, технические.  
 г) подготавливающие, развивающие, формирующие.
10. Что подразумевает метод нормализации ноксосферы?  
 а) снижение уровня негативных производственных воздействий на человека  
 б) обеспечение свободного графика работы в опасных условиях  
 в) самостоятельный выбор работником условий труда  
 г) ликвидация всех возможных видов опасности.

#### Критерии оценки:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он дал правильные ответы в диапазоне 85-100 %, тем самым показав знание теоретических основ дисциплин, и дает обоснование оценки различным теоретическим положениям;
- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 76-84% вопросов теста, тем самым показав неплохое знание основ дисциплин, допускает единичные ошибки, анализирует различные теоретические положения;
- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 61-75% вопросов теста, если студент демонстрирует разрозненные знания, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям;
- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если он дал правильные ответы менее чем на 61% вопросов теста, если студент не может правильно ответить на поставленные вопросы, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям.

#### Текущий контроль 1

##### Тест №1

1. С какой стадии начинается стресс?  
 а) со стадии адаптации;  
 б) со стадии тревоги;  
 в) со стадии резистентности;  
 г) со стадии истощения.
2. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?  
 а) положительный эмоциональный фон;  
 б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;  
 в) опыт решения подобных проблем в прошлом;  
 г) негативный прогноз на будущее.
3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?  
 а) чрезмерная сила стресса;  
 б) большая продолжительность стрессорного воздействия;  
 в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;  
 г) недостаток нужной информации.
4. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?  
 а) к поведенческой;  
 б) к эмоциональной;  
 в) к интеллектуальной;  
 г) к физиологической.
5. К какой форме проявления стресса относится головная боль?  
 а) к поведенческой;  
 б) к эмоциональной;  
 в) к интеллектуальной;  
 г) к физиологической.
6. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?  
 а) мысли; б) действия; в) чувства; г) последствия.
7. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?  
 а) тревоги;  
 б) адаптации;  
 в) истощения;  
 г) на любой из перечисленных.
8. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?



- а) стадия адаптации;  
 б) стадия тревоги;  
 в) стадии истощения.
9. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?  
 а) слабый и короткий;  
 б) слабый и длительный;  
 в) сильный и короткий.
10. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?  
 а) уровень самооценки;  
 б) характер человека;  
 в) направленность психики;  
 г) характер протекания беременности у матери.

#### Критерии оценки:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он дал правильные ответы в диапазоне 85-100 %, тем самым показав знание теоретических основ психологии стресса, и дает обоснование оценки различным теоретическим положениям;  
 Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 76-84% вопросов теста, тем самым показав неплохое знание основ психологии стресса, допускает единичные ошибки, анализирует различные теоретические положения;  
 - Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 61-75% вопросов теста, если студент демонстрирует разрозненные знания, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям;  
 - Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если он дал правильные ответы менее чем на 61% вопросов теста, если студент не может правильно ответить на поставленные вопросы, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям.

#### Текущий контроль 2

##### Тест №1

11. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)?  
 а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;  
 б) аккуратные и добродушные;  
 в) спокойные и рассудительные;  
 г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.
12. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:  
 а) стресса;  
 б) внутреннего конфликта;  
 в) депрессии?
13. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:  
 а) физиологической концепции;  
 б) биохимической концепции;  
 в) психоаналитической концепции;  
 г) когнитивной концепции;  
 д) информационной концепции?
14. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения?  
 а) стресс, вызванный ошибками мышления;  
 б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;  
 в) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;  
 г) стресс, вызванный неадекватными родительскими программами.
15. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?  
 а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;  
 б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;  
 в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;  
 г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности.
16. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки не-гативной генерализации?  
 а) никогда;  
 б) должен;  
 в) обязан;  
 г) во что бы то ни стало.
17. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен?  
 а) уход (из конфликта и зоны стресса);  
 б) компромисс (минимизация стресса);  
 в) соперничество (введение в стресс второго участника);

- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);  
 д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс).
18. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долговременном плане?  
 а) уход (из конфликта и зоны стресса);  
 б) компромисс (минимизация стресса);  
 в) соперничество (введение в стресс второго участника);  
 г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);  
 д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс).
19. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов?  
 а) вредные характеристики производственной среды;  
 б) тяжелые условия работы;  
 в) отношения с руководством;  
 г) чрезвычайные обстоятельства.
20. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин?  
 а) низкая самооценка;  
 б) неуверенность в себе;  
 в) страх неудачи;  
 г) нехватка знаний, умений и навыков.

#### Критерии оценки:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он дал правильные ответы в диапазоне 85-100 %, тем самым показав знание теоретических основ психологии стресса, и дает обоснование оценки различным теоретическим положениям;
- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 76-84% вопросов теста, тем самым показав неплохое знание основ психологии стресса, допускает единичные ошибки, анализирует различные теоретические положения;
- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 61-75% вопросов теста, если студент демонстрирует разрозненные знания, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям;
- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если он дал правильные ответы менее чем на 61% вопросов теста, если студент не может правильно ответить на поставленные вопросы, не способен провести анализ и дать оценку различным теоретическим положениям.

#### Оценочное средство:

##### Ситуационные задачи

#### 1. Упражнение «Мое стрессовое состояние»

Цель: работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы

Инструкция: «Я прошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое состояние, можно и то которое вы испытали сейчас. Что вы чувствовали в это время? Вспомните как можно точнее тот момент вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета, явления природы. Всё с чем ассоциируется пережитое вами состояние»

Рисунки демонстрируются друг другу. Высказывается тот, кто пожелает. Роль психолога – предоставить возможность выразить свои чувства и поделиться своими переживаниями. Прийти вместе с участниками к мысли, что в жизни стрессовых ситуаций избежать невозможно, поэтому необходимо знать и уметь применять разные способы выхода из стрессовых ситуаций.

#### 2. Упражнение «Я и стресс»

Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Содержание. Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

Инструкция группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс“. Он может быть выполнен в любой форме — реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и, основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

Рекомендации тренеру. Поскольку данный тест проводится в начале тренинга, то тренер может обратить внимание участников на то, что большую часть нашей профессиональной жизни мы используем левое полушарие, которое отвечает за логические действия. Во время рисования мы активизируем наше правое образное полушарие. Поэтому психологи считают, что процесс рисования является оздоровительным уже сам по себе, и неслучайно рисование широко используется в психологической практике.

### 3. Упражнение «Два на два, или Новый Юлий Цезарь»

Цели:

- эффективно тренировать взаимодействие с партнером при максимальной концентрации и скорости реакций;
- дать возможность участникам тренинга проверить себя и свою готовность выступать в качестве лидера;
- развить умение эффективно работать в нескольких направлениях деятельности;
- научиться действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме.

Размер группы: не важен.

Ресурсы: упражнение требует по-настоящему большой и свободной от мебели комнаты, двух стульев, флип-чарта и маркера для записи результатов каждого раунда.

Время: в зависимости от количества участников. Каждая четверка игроков находится в игре 10 минут.

Ход упражнения. Это упражнение возвращает нас к рассказам об императоре Юлии Цезаре, который обладал поразительной способностью одновременно и качественно выполнять несколько различных действий. Порой лидеру приходится применять на практике замечательные качества знатного римлянина.

В каждом раунде игры будет участвовать четверо игроков в поле и две группы судей. (Количество судей значения не имеет, так что порой можно всех зрителей разделить на две судейские группы, каждая из которых получает конкретное задание.)

Итак, первая игровая четверка выходит на площадку и выносит с собой два стула. Первый и второй игроки садятся друг против друга на расстоянии 2-2,5 м. Третий и четвертый игроки вначале располагаются за стулом второго участника. Это их стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате.

Правила игры. В течение двух минут первый игрок обязан повторять все движения второго игрока, выполняемые им произвольно: любые движения сидя, стоя, в движении по комнате... Кроме того, первому игроку предстоит отвечать на непрерывные вопросы третьего и четвертого игроков. Вопросы могут быть любыми. Когда иссякнет фантазия одного из спрашивающих, в дело немедленно включается второй.

Обратите внимание, что в игре участвуют и судьи. Они – самые справедливые и внимательные арбитры в мире. Одна группа судей будет следить за тем, чтобы первый игрок не пропускал движений партнера и повторял каждое из них. За каждый пропуск начисляется штрафное очко! Вторая группа следит за ответами на вопросы. Ответы могут быть абсолютно свободными, отличаясь нелогичностью, отсутствием связи с вопросом и т.д. Важно, чтобы прозвучала осмысленная реакция первого игрока на вопросы двух ассистентов и чтобы в своих ответах он не пользовался запрещенными «Да!», «Нет!», «Не знаю!»

Использование каждого запрещенного ответа приносит штрафное очко.

Игра продолжается в течение двух минут. Затем судьи первой и второй групп сообщают о количестве заработанных игроком штрафных очков. Результат записывается. После этого игроки меняются ролями: отвечать и повторять движения в течение двух минут будет теперь второй игрок.

Вновь подведение итогов, запись и смена ролей: теперь игровые стулья занимают третий и четвертый участники, а первый и второй будут задавать вопросы.

Это задание можно проводить по очереди со всей группой, чтобы определить абсолютного чемпиона -того, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Завершение: обсуждение упражнения.

- Какие действия было сложнее выполнять – повторять движения партнера или отвечать на вопрос?

• Случались ли во время игры мгновения кризиса, когда вы понимали, что теряете контроль над ситуацией? Что помогло вам преодолеть такие моменты и вернуться к выполнению задания?

• Что вы вынесли для себя из игры? Что вы думаете сейчас о сильных и слабых сторонах своего поведения в кризисной ситуации?

Критерии оценки

- «зачтено», повышенный уровень: студентом дается комплексная характеристика ситуации; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их обосновать; последовательное, правильное изложение; умение делать необходимые вывод, аргументировать его.

- «зачтено», пороговый уровень: студентом дается характеристика ситуации; демонстрируются достаточные знания теоретического материала неполное теоретическое обоснование, требующее дополнения; затруднения в формулировке выводов.

- «незачтено», уровень не сформирован: студент не достиг порогового уровня, неправильное изложение, отсутствие теоретического обоснования, неумение делать выводы.

### 5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Письменные работы при реализации дисциплины не предусмотрены

### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Примерные вопросы к зачету:

Проблема стресса в биологии и медицине.

Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.

Гормональные и физиологические проявления стресса.

Особенности психологического стресса.

Поведенческие признаки стресса.

Интеллектуальные признаки стресса.

Физиологические признаки стресса.

Эмоциональные признаки стресса.

Объективные методы оценки уровня стресса.

Субъективные методы оценки уровня стресса.

Прогнозирование стресса и оценка стрессоустойчивости человека.

Психосоматические заболевания

Посттравматический синдром (ПТСР).

Субъективные причины возникновения психологического стресса.

Объективные причины возникновения психологического стресса.

Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.

Общие закономерности профессиональных стрессов.

Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.

Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.

Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.

Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.

Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.

Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.

Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.

Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.

Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.

Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

Критерии итоговой оценки по дисциплине (зачет)

Результаты зачета:

- "Зачтено", повышенный уровень: знает основы психологии стресса, в полном объеме раскрывает проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте; умеет решать конкретные практические ситуации с учетом изложенных в теории вопроса положений; умеет грамотно выстроить свой ответ, использовать примеры и факты для доказательности ответа, отвечать на дополнительные вопросы.

- "Зачтено", пороговый уровень: знает основы психологии стресса, в полном объеме раскрывает проблемы, содержащейся в вопросе, в теоретическом аспекте; практические задания выполняет с незначительными ошибками; умеет грамотно выстроить свой ответ, отвечает на дополнительные вопросы.

- "Не зачтено", уровень не сформирован: проблема, содержащаяся в вопросе, раскрыта не полностью, односторонне, либо проблема вообще не раскрыта; отсутствие решения конкретной практической ситуации, или если ситуация решена неверно; неумение грамотно выстроить свой ответ, не понимание задаваемых вопросов, неумение доказать свою позицию.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Плотникова М. Ю.	Психология стресса: учебное пособие	Чита: ЗабГУ, 2020	<a href="https://e.lanbook.com/book/173654">https://e.lanbook.com/book/173654</a>
Л1.2	Куликова Т. И.	Психология стресса: учебное пособие	Тула: ТГПУ, 2014	<a href="https://e.lanbook.com/book/101523">https://e.lanbook.com/book/101523</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Мельникова М. Л.	Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие	Екатеринбург: УрГПУ, 2018	<a href="https://icdlib.nspu.ru/catalogs/details/icdlib/2505202.php">https://icdlib.nspu.ru/catalogs/details/icdlib/2505202.php</a>
Л2.2	Тарабрина Н. В.	Психология посттравматического стресса: теория и практика: монография	Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/88376.html">http://www.iprbookshop.ru/88376.html</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ			
6.3.1.2	MS Office			
6.3.1.3	MS Windows			
6.3.1.4	Яндекс.Браузер			
6.3.1.5	LibreOffice			
6.3.1.6	NVDA			
6.3.1.7	РЕД ОС			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks			
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»			

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	презентация	
	ситуационное задание	

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
102 А1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Проектор, экран настенно-потолочный рулонный, ноутбук, ученическая доска, презентационная трибуна
301 А1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Интерактивная доска с проектором, компьютер, ученическая доска, презентационная трибуна, подключение к интернету, микрофон, усилительные колонки
205 А1	Лаборатория психолого-педагогического образования. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Экран на штативе. Шкафы

215 А1	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры с доступом в Интернет
212 А1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры

### 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Задания в тестовой форме – это система заданий специфической формы, определённого содержания, возрастающей трудности, позволяющая объективно оценить структуру и качественно измерить уровень теоретической подготовленности студентов.

Цель тестирования – выявить уровень знаний студентов, оценить степень усвоения ими учебного курса и практического владения теоретическим материалом и определить на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы с ними, а также стимулировать активность их самостоятельной работы.

Преимуществом тестирования является то, что все студенты ставятся в равные условия, т. е. оценка их знаний становится объективной.

Тест позволяет определить, каков уровень усвоения знаний у того или иного студента, т.е. определить пробелы в обучении. А на основе этого идет коррекция процесса обучения, и планируются последующие этапы учебного процесса.

Тестирование широко используется в вузе для тренировочного, промежуточного и итогового контроля знаний, а также для обучения и самостоятельной работы студентов.

По типу ответов выделяют две группы тестовых заданий: открытой и закрытой формы.

Задания открытой формы относятся к наиболее распространенным формам учебных заданий. В заданиях открытой формы нет готовых ответов. Испытуемый должен самостоятельно дополнить недостающий элемент, свидетельствующий о знании соответствующего раздела темы. Само задание формируется в форме вопроса или высказывания.

Тестовые задания закрытой формы наиболее распространены в педагогике и психологии. Они сравнительно легко формулируются, хорошо понимаются тестируемыми.

Закрытые формы тестовых заданий содержат следующие конструктивные элементы:

- инструкцию;
- формулировку самого задания (предпочтительнее в утвердительной форме);
- варианты ответов;
- эталон.

Формы тестовых заданий:

1. Задания с одним правильным вариантом ответа.

Данные задания являются распространенными для испытуемых. Учащимся наряду с заданием предполагается несколько вариантов ответов, из которых они выбирают один верный.

2. Задания с несколькими правильными вариантами ответов.

Выделяют также задания, в которых допускается несколько правильных ответов из числа предложенных. Эти задания предназначены для проверки классификационных и номенклатурных знаний. Оценивание ответа осуществляется следующим образом: если испытуемый выбирает все правильные ответы, он получает один балл; в случае хотя бы одного ошибочного выбора, равно как и невыбора правильного ответа – ноль баллов.

3. Задания на установление соответствия.

В заданиях на установление соответствия требуется связать между собой элементы двух множеств. Основными элементами такого рода заданий являются: инструкция для испытуемых, состоящая из двух слов «Установите соответствие»; названия двух столбцов и составляющие их элементы.

Одно из требований к заданиям на соответствие – неодинаковое число элементов в правом и левом столбцах.

Выставление оценок за выполнение заданий на соответствие может осуществляться по-разному в зависимости от целей тестирования, технического оснащения теста, сложности задания и теста в целом.

4. Задания на установление правильной последовательности.

Задания данного типа позволяют проверить знания, умения и навыки установления правильной последовательности различных действий, операций, расчетов, связанных с выполнением профессиональных обязанностей, служебных инструкций, правил техники безопасности и многих других видов деятельности, где существуют эффективности алгоритмы деятельности.

5. Задания на логическое сравнение.

Структура задания на логическое сравнение имеет следующий вид:

- инструкция («Определите истинность или ложность утверждения и укажите правильный ответ»);

- варианты ответов (утверждение истинно; утверждение ложно; невозможно установить истинность или ложность утверждения);
- содержание задания, данное в форме утверждений (высказываний, определений и т. д.);
- эталоны ответов.

К заданиям в тестовой форме предъявляются следующие требования:

- правильность предметного содержания задания;
- логичность высказывания;
- правильность формы;
- краткость;
- наличие определенного места для ответов;
- правильность расположения элементов задания;
- одинаковость правил оценки ответов;
- одинаковость инструкции для всех испытуемых;
- адекватность инструкции форме и содержанию задания.

Критерии оценки

Критерии Оценка, уровень

выставляется студенту, если демонстрируются глубокие знания теоретического материала (количество правильных ответов – 84-100 %). «зачтено»,

повышенный уровень

выставляется студенту, если демонстрируются достаточные знания теоретического материала (количество правильных ответов – 60-83 %). «зачтено»,

пороговый уровень

выставляется студенту, если не демонстрируются достаточные знания теоретического материала (количество правильных ответов - менее 50 % заданий). «не зачтено»,

уровень не сформирован

Ситуационные задачи – это задачи, позволяющие обучающемуся осваивать интеллектуальные операции: ознакомление – понимание – применение – анализ – синтез – оценка.

Отличительная особенность ситуационных задач заключается в том, что она имеет ярко выраженную практическую направленность, но для её решения необходимы предметные, надпредметные и метапредметные знания. Решение таких задач в конечном итоге приведет к развитию мотивации учащихся к познанию окружающего мира, освоению социокультурной среды; к актуализации предметных знаний с целью решения лично - значимых проблем на деятельностной основе.

Цель включения ситуационных задач в образовательный процесс - научить обучающихся:

- отбирать информацию;
- сортировать ее для решения заданной задачи;
- выявлять ключевые проблемы;
- искать альтернативные пути решения и оценивать их;
- выбирать оптимальное решение и формировать программы действий и т. п.

Кроме того, обучающиеся в процессе решения ситуационной задачи:

- развивают коммуникативные навыки;
- получают презентационные умения;
- формируют интерактивные умения, позволяющие эффективно взаимодействовать и принимать коллективные решения;
- приобретают экспертные умения и навыки;
- учатся учиться, самостоятельно отыскивая необходимые знания для решения ситуационной проблемы;
- изменяют мотивацию к обучению.

Критерии оценки

Критерии Оценка, уровень

студентом дается комплексная характеристика ситуации; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их обосновать; последовательное, правильное изложение; умение делать необходимые вывод, аргументировать его «зачтено»,

повышенный уровень

студентом дается характеристика ситуации; демонстрируются достаточные знания теоретического материала неполное теоретическое обоснование, требующее дополнения; затруднения в формулировке выводов «зачтено»,

пороговый уровень

студент не достиг порогового уровня, неправильное изложение, отсутствие теоретического обоснования, неумение делать выводы «незачтено»,

уровень не сформирован

Методические рекомендации по подготовке к ЗАЧЕТУ

Зачет – это форма проверки знаний и навыков студентов. Цель зачета – проверить теоретические знания студентов, оценить степень полученных навыков и умений. Тем самым зачеты содействуют решению главной задачи высшего образования – подготовке квалифицированных специалистов.

Зачет, как и всякая иная форма учебного процесса, имеет свои нюансы, тонкости, аспекты, которые студенту необходимо знать и учитывать. Преподаватель на зачете проверяет не столько уровень запоминания учебного материала, сколько то, как студент понимает те или иные вопросы, как умеет мыслить, аргументировать, отстаивать определенную позицию, объяснять заученную дефиницию. Таким образом, необходимо разумно сочетать запоминание и понимание, простое

воспроизводство учебной информации и работу мысли.

Для того, чтобы быть уверенным на зачете, необходимо ответы на наиболее трудные, с точки зрения студента, вопросы подготовить заранее и тезисно записать. Запись включает дополнительные ресурсы памяти.

На зачете преподаватель может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. Отвечая на конкретный вопрос, необходимо исходить из принципа плюрализма, согласно которому допускается многообразие концепций, суждений и мнений. Это означает, что студент вправе выбирать по дискуссионной проблеме любую точку зрения (не обязательно совпадающую с точкой зрения преподавателя), но с условием ее достаточной аргументации.

Основные критерии оценки ответа:

- 1) правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.);
- 2) полнота и одновременно лаконичность ответа;
- 3) новизна учебной информации, степень использования и понимания научных и нормативных источников;
- 4) умение связывать теорию с практикой, творчески применять знания к неординарным ситуациям;
- 5) логика и аргументированность изложения;
- 6) грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
- 7) культура речи.

Критерии оценки:

«Зачтено» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает последовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика. Демонстрирует знание специальной литературы и дополнительных источников информации.

«Незачтено» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументируются. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры отсутствуют.