

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет управления и психологии



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.В.02 «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО  
ПОВЕДЕНИЯ»**

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Психология профессиональной деятельности и экономическая психология
Форма обучения	очно-заочная
Квалификация	магистр

Краснодар 2023

Рабочая программа дисциплины Б1.В.02 «Психология стресса и совладающего поведения» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 37.04.01 Психология.

Программу составил(и):

Е.Ю. Педанова, канд.психол.наук, доцент  
И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание



подпись

Рабочая программа дисциплины Б1.В.02 «Психология стресса и совладающего поведения» утверждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления (выпускающей) протокол № 11, от «15» апреля 2023 г.

Заведующий кафедрой Педанова Е.Ю.  
фамилия, инициалы



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол № 4, от «17» апреля 2023 г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.  
фамилия, инициалы



подпись

Рецензенты:

Юркова И.Г. канд.психол.н., доцент каф. управления персоналом и организационной психологии.

Казимагомедов Д.К. педагог-психолог, директор ООО «Островок тепла».

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)**

**1.1 Цель освоения дисциплины** сформировать у студентов представления и умения, связанные с возможностями психологического анализа, предупреждения и изменения негативных эффектов социального функционирования личности с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам.

### **1.2 Задачи дисциплины**

1. Сформировать представления о психологическом содержании стресса и совладающего поведения, их механизмах и следствиях.
2. Отработать умения психологического анализа взаимного влияния личности и ситуации, как основных детерминант стресса и совладания.
3. Познакомить и научить использовать стандартные методы диагностики и программы работы по профилактике и коррекции стрессовых состояний и негативных следствий, с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам.
4. Отработка навыков проектирования собственных программ, направленных на формирование.

### **1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Психология стресса и совладающего поведения» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

Основы компетенций, необходимых для освоения дисциплины, формируются в таких дисциплинах как «Организационная психология» и «Психология финансового поведения, формирование финансовой грамотности»

Наряду с дисциплиной необходимые компетенции формируются и углубляются в таких дисциплинах как: «Психологическое сопровождение замещающих семей», «Технология коучинга в карьерном консультировании», «Психология профессий. «Методы профессиональной диагностики», «Психология организационного конфликта и переговоров», «Психология потребительского поведения».

Компетенции научно-исследовательского и диагностического типа задач профессиональной деятельности, формируемые в данной дисциплине необходимы для прохождения научно-исследовательской (квалификационной) практики и выполнения выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации).

### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
<b>ПК-1</b> Способен идентифицировать проблему клиента и спроектировать и провести процесс консультирования, обучения или тренинга	
ИПК-1.1 Определяет проблему клиента, предлагает адекватный проблеме процесс консультирования, обучения или тренинга	Знать специфику переживания стрессов. Знать возможности профилактики, регуляции и преодоления стресса в жизни и профессии. Выбирать адекватный проблеме процесс консультирования, обучения или тренинга
ИПК – 1.2 Оказывает психологическую помощь по проблемам социализации, адаптации, профессионального самоопределения и оптимизации производственного процесса	Знать направления психологической помощи с учетом характера проблемы Использовать стандартные приемы и методы для преодоления жизненных и профессиональных стрессов, развития стрессосовладающего поведения клиентов

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
	Модифицировать программы психологической помощи по проблемам социализации, адаптации, профессионального самоопределения и оптимизации производственного процесса
<b>ПК-2</b> осуществляет диагностику психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам	
ИПК-2.1 Определяет, предмет и задачи диагностики.	Знать подходы к изучению психологического стресса, представления о детерминантах, следствиях и индивидуальной вариативности его преодоления.
	Уметь анализировать проблему и ставить задачи диагностики, формулировать запрос с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам
ИПК-2.2 Подбирает соответствующие задаче методы диагностики, реализует процедуру диагностики	Знать стандартные требования к использованию психодиагностического инструментария и перечень методов диагностик стресса и совладания с ним.
	Соотносить проблему и инструменты ее диагностики.
	Реализовать процедуру диагностики, организовать взаимодействие с клиентами
ИПК-2.3 обобщает результаты обследования, готовит психологическое заключение или психологический портрет, оценивает психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности на основе проведенной диагностики	Знать психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности, идентифицировать их по результатам диагностики.
	Выделять причины, индивидуальные особенности переживания и преодоления разных видов стресса.
	Составлять описание, давать заключение о состоянии и перспективах его развития, предлагать направления поддержки и преодоления.

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ	Всего часов	Форма обучения		
		очная	очно-заочная	
	4 семестр (часы)		4 семестр (часы)	
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>36,2</b>		<b>36,2</b>	
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>				
занятия лекционного типа	12		12	
практические и семинарские занятия	24		24	
<b>Иная контактная работа:</b>	<b>0,2</b>		<b>0,2</b>	
Контроль самостоятельной работы (КСР)				
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2		0,2	

<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>		<b>71,8</b>			<b>71,8</b>	
Контрольные работы (аналитическая записка)		20			20	
Доклад (презентация)		10			10	
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)		40			40	
Подготовка к текущему контролю		1,8			1,8	
<b>Контроль:</b>						
Подготовка к экзамену						
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>108</b>			<b>108</b>	
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>48,2</b>			<b>36,2</b>	
	<b>зач. ед</b>	<b>3</b>			<b>3</b>	

## 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 4 семестре (очно-заочная форма обучения)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Понятия и модели стресса: общепсихологическая характеристика	22	4	6		12
2.	Стресс в профессии: детерминанты и следствия	22	2	6		14
3.	Совладающее поведение в ситуациях проблем адаптации, социализации, профессионального развития	22	4	6		12
4.	Профилактика, регуляция, преодоление стресса – организация психологической помощи	40	2	6		32
<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>		106	12	24		70
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2				
Подготовка к текущему контролю		1,8				1,8
<b>Общая трудоемкость по дисциплине</b>		<b>108</b>	<b>12</b>	<b>24</b>		<b>71,8</b>

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

## 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1.	Понятия и модели стресса: общепсихологическая характеристика	1. Понятие о стрессе. История его изучения. Необходимость изучения. 2. Подходы к изучению стресса: факторы, динамика, закономерности. Виды и синдромы стресса.	Глоссарий

		3. Симптомы и эффекты стресса.	
2.	Стресс в профессии: детерминанты и следствия	4. Теории и модели профессионального стресса. 5. Подходы к пониманию профессиональной деформации личности.	Контрольные вопросы;
3.	Совладающее поведение в ситуациях проблем адаптации, социализации, профессионального развития	6. Понятие «совладания» в контексте психологических подходов. 7. Критерии и детерминанты совладания. 8. Стратегии и механизмы совладания.	Контрольные вопросы;
4.	Профилактика, регуляция, преодоление стресса – организация психологической помощи	9. Направления профилактики профессионального стресса и профессионального выгорания. 10. Управление стрессом: регуляция и совладание.	Контрольные вопросы;

### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/работ	Форма текущего контроля
1.	Понятия и модели стресса: общепсихологическая характеристика	1. Уточнение понятия «психологический стресс», его соотношение рядом расположенными понятиями, методология изучения стресса в психологии. 2. Стрессоустойчивость. Индивидуальные различия в реакциях на стресс.	Контрольные вопросы; Конспект
2.	Стресс в профессии: детерминанты и следствия	1. Виды профессиональных стрессов: учебный, спортивный, стресс медицинских работников, руководителей... 2. Возможности диагностики профессиональных стрессов и эмоционального выгорания.	Контрольные вопросы; Доклад (презентация); Аналитическая записка по результатам диагностики
3.	Совладающее поведение в ситуациях проблем адаптации, социализации, профессионального развития	1. Диагностика совладающего поведения и его детерминант. 2. Опыт изучения совладания и личностных ресурсов преодоления трудных жизненных ситуаций	Аналитическая записка по результатам диагностики;
4.	Профилактика, регуляция, преодоление стресса – организация психологической помощи	1. Возможности практической работы по управлению стрессом: саморегуляция, анализ ресурсов, совладание. 2. Технологии работы по управлению стрессом (практикум, тренинг).	Участие в отработке техник, проектирование элементов профилактической работы и организации психологической помощи

При изучении дисциплины могут частично применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

### 2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы не предусмотрены

## 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Конспект	Комплект методических материалов, разработанных кафедрой социальной психологии и социологии управления, утвержденный кафедрой 26 апреля 2021, протокол № 11
2	Доклад (презентация)	Комплект методических материалов, разработанных кафедрой социальной психологии и социологии управления, утвержденный кафедрой 26 апреля 2021, протокол № 11
3	Аналитическая записка	Комплект методических материалов, разработанных кафедрой социальной психологии и социологии управления, утвержденный кафедрой 26 апреля 2021, протокол № 11

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## 3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проведения диагностических мероприятий, анализа представленных данных (анализ ситуаций), тренинговой работы и отработки технологий оказания психологической помощи) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

## 5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Психология стресса и совладающего поведения».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме контрольных вопросов, доклада-презентации по проблемным вопросам, аналитической записки, участия в практических занятиях и **промежуточной аттестации** в форме описания элементов программы диагностики и профилактической работы или организации помощи в ситуации стресса.

### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИПК-1.1 Определяет проблему клиента, предлагает адекватный процесс консультирования, обучения или тренинга	Знать специфику переживания стрессов. Знать возможности профилактики, регуляции и преодоления стресса в жизни и профессии. Выбирать адекватный проблеме процесс консультирования, обучения или тренинга	Конспект. Самостоятельная работа №1 Работа №5: Проектирование элементов профилактической работы и/или организации психологической помощи в ситуации стресса, развития детерминант его преодоления (преодоления трудных жизненных ситуаций).	Вопросы на зачете 41-45; участие в демонстрации
2	ИПК – 1.2 Оказывает психологическую помощь по проблемам социализации, адаптации, профессионального самоопределения и оптимизации производственного процесса	Знать направления психологической помощи с учетом характера проблемы. Использовать стандартные приемы и методы для преодоления жизненных и профессиональных стрессов, развития стрессосовладающего поведения клиентов. Модифицировать программы психологической помощи по проблемам социализации, адаптации, профессионального самоопределения и оптимизации производственного процесса.	Работа №5: Проектирование элементов профилактической работы и/или организации психологической помощи в ситуации стресса, развития детерминант его преодоления (преодоления трудных жизненных ситуаций).	Вопросы на зачете 41-45 ; участие в демонстрации
3	ИПК-2.1 Определяет, предмет и задачи диагностики.	Знать подходы к изучению психологического стресса, представления о детерминантах, следствиях и индивидуальной вариативности его преодоления. Уметь анализировать проблему и ставить задачи диагностики, формулировать запрос с учетом особенностей	Конспект. Самостоятельная работа №1 Работа №2: Доклад (презентация)  Работа №3: Аналитическая записка по результатам диагностики стресса и эмоционального выгорания.	Вопросы на зачете 1-18; 21-32; 37-40



		возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам.	Работа №4: Аналитическая записка по результатам диагностики совладания;	
4	ИПК-2.2 Подбирает соответствующие задаче методы диагностики, реализует процедуру диагностики	Знать стандартные требования к использованию психодиагностического инструментария и перечень методов диагностик стресса и совладания с ним. Соотнести проблему и инструменты ее диагностики. Реализовать процедуру диагностики, организовать взаимодействие с клиентами	Работа №3: Аналитическая записка по результатам диагностики стресса и эмоционального выгорания.  Работа №4: Аналитическая записка по результатам диагностики совладания;	Вопросы на зачете 1-20 33-35
5	ИПК-2.3 обобщает результаты обследования, готовит психологическое заключение или психологический портрет, оценивает психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности на основе проведенной диагностики	Знать психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности, идентифицировать их по результатам диагностики. Выделять причины, индивидуальные особенности переживания и преодоления разных видов стресса. Составлять описание, давать заключение о состоянии и перспективах его развития, предлагать направления поддержки и преодоления.	Работа №2: Доклад (презентация)  Работа №3: Аналитическая записка по результатам диагностики стресса и эмоционального выгорания  Работа №4: Аналитическая записка по результатам диагностики совладания;	Вопрос на зачете 10-33

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**  
*Примерный перечень вопросов и заданий*

**Конспект. Самостоятельная работа №1: Анализ ключевых идеи и терминов в различных подходах к исследованию стресса.**

**Цель:** понимание физиологических и психологических механизмов стресса, с целью определения проблемы клиента и последующего подбора психодиагностического инструментария и разработки программ помощи.

**Индикаторы компетенции и результаты:**

ИПК-1.1 Определяет проблему клиента, предлагает адекватный проблеме процесс консультирования, обучения или тренинга (Знать специфику переживания стрессов).

ИПК-2.1 Определяет, предмет и задачи диагностики (Знать подходы к изучению психологического стресса, представления о детерминантах, следствиях и индивидуальной вариативности его преодоления).

**Содержание работы:**

1. Дайте общую характеристику понятия адаптация. Соотнесите понятия стресс и адаптация. Как они соотносятся с идеями экологического подхода к исследованию стресса?

2. **Найдите и представьте письменно ответы на контрольные опросы по тексту Р. Лазаруса:** 1) в чем заключаются основные отличия физиологического и психического стрессов?; 2) каким образом определяется «вредность» или «неблагоприятность» стимула в психологической структуре?; 3) приведите примеры, характеризуя «стрессогенность» ожидания угрозы; 4) в чем ограничения использования самоотчетов для исследования стресса?; 5) Что означает принцип «специфичности стимула»?; 6) Кроме индивидуальных характеристик, чем еще может быть обусловлено восприятие жизненных событий, по мнению Р. Лазаруса? 7) Что означают «принцип восприимчивости» и «принцип устойчивости»? Приведите примеры; 8) Какие конкретные две особенности личности определяют восприимчивость к стрессу; 9) Что именно Лазарус относит к ресурсам устойчивости.

3. **Прочитайте и найдите в отрывке работы Т. Кокса ответы на следующие вопросы:** 1) какие существуют стратегии реагирования на стресс? Как их классифицирует автор?; 2) Какие существуют предположения относительно того, при каких условиях возникают конкретные формы реагирования (какие факторы их обуславливают)?; 3) Можно ли формы реагирования присущие животным распространять на человека. И почему?; 4) Какова последовательность изменений поведения во времени в стрессе при невозможности преодолеть стресс (характеристика общего адаптационного синдрома: поведенческая аналогия)?; 5) Что такое непосредственная двигательная реакция. По Лазарусу, это один из процессов чего именно?; 6) Какие несколько форм непроизвольной двигательной реакции существуют?; 7) Какие существуют способы достижения «временного облегчения»?; 8) Какие из видов защит наиболее важны, по мнению Лазаруса? Приведите примеры некоторых форм защит.

4. **Дайте подробную характеристику субсиндромам стресса, выделенным Китаевым-Смыком.** Какие проблемные области могут быть изучены с использованием такой классификации видов стресса?

5. **Опишите физиологические механизмы стресса**

6. **Как связаны когнитивные процессы и стресс?**

7. **Сопоставьте следующие понятия:**

- стресс, стрессированность, стрессор;
- стресс, тревога, напряжение;
- стресс, фрустрация, конфликт, кризис.

Задание: кратко (тезисно) письменно дать ответы на поставленные вопросы с использованием предложенного списка литературы.

**Критерии оценки:** использование научных источников информации (ссылки), полнота ответов и адекватность устных ответов на вопросы.

**Шкала оценки:** 2 балла: содержательный ответ на вопрос, наличие цитат и ссылок, хорошая ориентация в материалы (адекватные ответы на уточняющие вопросы); 1 балл, ответ на вопрос обобщенный, наличие ссылок, краткие ответы на уточняющие вопросы; 0 – задание не выполнено. Или текст ответов представлен, но студент не может ответить на уточняющие вопросы.;

## **Работа №2: Доклад (презентация)**

**Тема:** Модели профессионального стресса, стресс в разных видах профессиональной деятельности

**Цель:** Развивать навыки анализа проблемы, расширение понимания факторов психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности

**Индикаторы компетенции и результаты:**

ИПК-2.1 Определяет, предмет и задачи диагностики (Уметь анализировать проблему и ставить задачи диагностики, формулировать запрос с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам).  
ИПК-2.3 обобщает результаты обследования, готовит психологическое заключение или психологический портрет, оценивает психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности на основе проведенной диагностики (Знать психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности, идентифицировать их. Выделять причины переживания разных видов стресса.).

### **Содержание работы:**

На основе предложенной и самостоятельно подобранной научной и учебной литературы, проанализировать источники, симптомы, процесс развития стресса и проблемы с этим связанные. Предлагается анализировать разные виды профессиональных стрессов или связанных с конкретной, описанной авторами, трудной жизненной ситуацией.

#### **Темы для докладов**

1. Учебный и, в частности, экзаменационный стресс.
2. Стрессы в спорте высших достижений.
3. Информационный стресс.
4. Стрессы в профессиях типа «человек-человек» (например, стрессы медицинских работников, педагогов, «синих» и «белых» воротничков...).
5. Стрессы безработных и др.
6. Экономический стресс.

Задание: Дайте характеристику одного вида профессионального стресса, приведите примеры исследований и их результатов относительно конкретных видов стресса. Проанализируйте возможности практического применения результатов этих исследований.

Задание выполняется в виде доклада, где отражены использованные источники, ссылками на них. При анализе уделяйте внимание используемой модели, источникам стресса, его эффектам, логике построения исследования, а также методам и методикам его измерения, практическому приложению результатов.

Оценивается выполнение доклада, соответствие формальным требованиям оформления, соответствие структуры заданным критериям (указание на модель феномена, источники стресса, его эффекты, логике построения исследования, а также методы и методики его измерения, практическое приложение результатов).

**Критерии оценки:** полнота ответа, культура работы с научной информацией (обобщения, сравнения, цитаты, ссылки, выводы), ориентация в материале.

**Шкала оценки:** 2 балла – развернуто представленный материал, адекватный список источников, наличие анализа прочитанных текстов и адекватные ответы на уточняющие, критические вопросы; 1 балл – краткое описание выбранного вида, использование только учебной литературы, небольшие затруднения при ответах на дополнительные вопросы; 0 баллов – работа не выполнена, представлен текст, но автор не ориентируется в материале, не может ответить на вопросы.

### **Работа №3: Аналитическая записка по результатам диагностики стресса и эмоционального выгорания**

**Цель:** осуществляет диагностику психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам

#### **Индикаторы компетенции и результаты:**

ИПК-2.1 Определяет, предмет и задачи диагностики (Уметь анализировать проблему и ставить задачи диагностики, формулировать запрос с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам).

ИПК-2.2 Подбирает соответствующие задаче методы диагностики, реализует процедуру диагностики (Знать стандартные требования к использованию психодиагностического инструментария и перечень методов диагностик стресса. Соотносить проблему и инструменты ее диагностики. Реализовать процедуру диагностики, организовать взаимодействие с клиентами)

ИПК-2.3 обобщает результаты обследования, готовит психологическое заключение или психологический портрет, оценивает психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности на основе проведенной диагностики (Выделять причины, индивидуальные особенности переживания и преодоления разных видов стресса. Составлять описание, давать заключение о состоянии и перспективах его развития)

### **Содержание работы:**

Проектное и диагностическое задание направлено на обоснованный выбор, подбор соответствующих методик измерения профессионального стресса. Студент в праве выбрать вид профессионального стресса и методики его диагностики.

Необходимо подобрать несколько соотносимых методик для диагностики различных аспектов профессионального стресса (любого вида) и провести диагностику одного человека/группы людей. По результатам пишется краткая аналитическая записка. Изучение и анализ методик диагностики профессионального стресса и сопутствующих факторов может проводится как в бланковом варианте, так и с использованием аппаратурно-диагностического комплекса «Мультипсихометр». Например, Шкала организационного стресса Мак-Лина; Диагностика состояния стресса по К.Шрайнеру; Методика "Модели преодолевающего поведения" (опросник SACS С.Хобфолла в адаптации Н.Водопьяновой); Шкала диагностики поведения типа "А" С.Положенцева и Д.Руднева; Оценка удовлетворенности работой По А.Батаршеву., модификации методик измерения психического выгорания (по Н.Водопьяновой и Е.Старченковой .

Для выполнения задания может быть использован аппаратурный комплекс «Активациометр АЦ-9К».

Оценивается аналитическая записка, в которой указывается следующее: указание на проблему, требующую диагностики, обоснованный выбор методов и методик диагностики, описание выборки, описание результатов анализа данных, указание на возможности и ограничения использованных методик, интерпретации полученных данных. Аналитическая записка представляется в письменном виде и оценивается по сформулированным выше параметрам (их наличие) с учетом их согласованности и адекватности.

**Критерии оценки:** адекватность соотнесения проблемы и метода диагностики, обоснованность и соотнесенность группы методик для диагностики, наличие описания, анализа и интерпретации данных, оценки рисков, факторов социальной и психологической напряженности

**Шкала оценки: 2 балла** – все требуемые элементы аналитической записки представлены, внутренняя логика проектирования диагностической процедуры соблюдена, результаты описаны и представлены интерпретации и оценки динамики, сделан вывод; **1 балл** – проблема обозначена неотчетливо, диагностика проведена, результаты описаны; **0 баллов** – работа не выполнена или выполнена с нарушениями внутренней логики, правил психодиагностики и анализа данных, автор не может прокомментировать результаты.

### **Работа №4: Аналитическая записка по результатам диагностики совладания;**

**Цель:** осуществляет диагностику психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам

### **Индикаторы компетенции и результаты:**

ИПК-2.1 Определяет, предмет и задачи диагностики (Уметь анализировать проблему и ставить задачи диагностики, формулировать запрос с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам).

ИПК-2.2 Подбирает соответствующие задаче методы диагностики, реализует процедуру диагностики (Соотносить проблему и инструменты ее диагностики. Реализовать процедуру диагностики, организовать взаимодействие с клиентами)

ИПК-2.3 обобщает результаты обследования, готовит психологическое заключение или психологический портрет, оценивает психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности на основе проведенной диагностики (Знать психологические риски, факторы социальной и психологической напряженности, идентифицировать их по результатам диагностики. Выделять причины, индивидуальные особенности переживания и преодоления разных видов стресса. Составлять описание, давать заключение о состоянии и перспективах его развития, предлагать направления поддержки и преодоления).

### **Содержание работы:**

Проектное и диагностическое задание направлено на обоснованный выбор, подбор соответствующих методик измерения совладания, описания психологического содержания ситуации. Студент в праве выбрать тип ситуации и методики ее диагностики.

Необходимо подобрать несколько соотносимых методик для диагностики ситуации и стратегий или механизмов совладания со стрессом или трудной жизненной ситуацией и провести диагностику. При выборе проблемы, требующей использования качественных методов, студент может использовать таковые. По результатам пишется краткая аналитическая записка.

Изучение и анализ методик диагностики профессионального стресса и сопутствующих факторов может проводится как в бланковом варианте, так и с использованием аппаратно-диагностического комплекса «Мультитсихометр». Например, Шкала стратегий копинг-поведения Р.Лазаруса; Методика "Модели преодолевающего поведения" (опросник SACS С.Хобфолла в адаптации Н.Водошняковой); Методика диагностики ситуации Н.Е. Водошняковой, Методика изучения преодоления кредитно-заемной задолженности Демина А.Н, Киреевой О.В., Педановой Е.Ю., схему интервью для анализа личностных ресурсов преодоления ситуации социально-экономической депривации.

Оценивается аналитическая записка, в которой указывается следующее: указание на проблему, требующую диагностики, обоснованный выбор методов и методик диагностики, описание выборки, описание результатов анализа данных, указание на возможности и ограничения использованных методик, интерпретации полученных данных. Аналитическая записка представляется в письменном виде и оценивается по сформулированным выше параметрам (их наличие) с учетом их согласованности и адекватности.

**Критерии оценки:** адекватность соотнесения проблемы и метода диагностики (метода изучения), обоснованность и соотнесённость группы методик для диагностики, наличие описания, анализа и интерпретации данных, оценки рисков, факторов социальной и психологической напряженности

**Шкала оценки: 2 балла** – все требуемые элементы аналитической записки представлены, внутренняя логика проектирования диагностической процедуры соблюдена, результаты описаны и представлены интерпретации и оценки динамики, сделан вывод; **1 балл** – проблема обозначена неотчетливо, диагностика проведена, результаты описаны; **0 баллов** – работа не выполнена или выполнена с нарушениями внутренней логики, правил психодиагностики и анализа данных, автор не может прокомментировать результаты.

## **Работа №5: Проектирование элементов профилактической работы и/или организации психологической помощи в ситуации стресса, развития детерминант его преодоления (преодоления трудных жизненных ситуаций).**

**Цель:** Способен идентифицировать проблему клиента и спроектировать и провести процесс консультирования, обучения или тренинга

### **Индикаторы компетенции и результаты:**

ИПК-1.1 Определяет проблему клиента, предлагает адекватный проблеме процесс консультирования, обучения или тренинга (Знать возможности профилактики, регуляции и преодоления стресса в жизни и профессии. Выбирать адекватный проблеме процесс консультирования, обучения или тренинга).

ИПК – 1.2 Оказывает психологическую помощь по проблемам социализации, адаптации, профессионального самоопределения и оптимизации производственного процесса (Знать направления психологической помощи с учетом характера проблемы. Использовать стандартные приемы и методы для преодоления жизненных и профессиональных стрессов, развития стрессосовладающего поведения клиентов. Модифицировать программы психологической помощи по проблемам социализации, адаптации, профессионального самоопределения и оптимизации производственного процесса).

### **Содержание работы:**

1. На основании диагностики и чтения литературы по проблемам профессионального стресса, профессиональной деформации личности, совладания с трудностями, студенту необходимо разработать план психологической работы (психологической профилактики) с выделенными проблемами для конкретного человека/ группы людей. Допускается выбрать либо проектирование работы с профессиональным стрессом, либо с профессиональным выгоранием, либо развитие навыков совладания и личностных ресурсов.

2. Выбрать из предложенного плана один пункт и подробно описать его реализацию (с указанием конкретных действий, упражнений, технологий, алгоритмов действия) для оказания психологической помощи человеку. Допускается использование нестандартизированных тренингов, разработанных для обучения, развития указанных выше феноменов, но с учетом модификации под выделенную проблему.

По результатам составляется развернутая аналитическая записка, где указываются следующие пункты: основание для оказания психологической помощи (указание на результаты диагностики и выделенные с ее помощью проблемы), цель помощи, развернутый план психологической помощи (ее разновидность, актуальность, имеющиеся возможности), детально описание отдельного пункта плана (необходимость и последовательность действий, используемые технологии, упражнения, способы...), предполагаемые результаты (внешние и внутренние).

**Критерии оценки:** соответствие структуре аналитической записки, указанной в описании задания; наличие обоснованной (в соответствии с исходными данными) технологической части тренинга или обучающего занятия; уверенная ориентация в представленном материале

**Шкала оценки:** 2 балла – полное соответствие критериям; 1 балл – использована гипотетическая ситуация, указаны направления работы, схематично описана технологическая, методическая часть занятия (тренинга, развивающего занятия); 0 баллов – работа не выполнена, текст аналитической записке представляет собой использование существующей разработки (опубликованной в профессиональной литературе) без изменений, автор не ориентируется в представленном материале.

**Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)**

В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен «зачет».

В течение семестра студент должен выполнить 5 контрольных работ – является условием выхода на промежуточную аттестацию. Минимальное количество баллов – 6, максимальное 10.

**Общий список творческих и проектных и диагностических работ, необходимый для прохождения промежуточной аттестации и оценочная шкала:**

Конспект. Самостоятельная работа №1: Анализ ключевых идеи и терминов в различных подходах к исследованию стресса.	2 балла: содержательный ответ на вопрос, наличие цитат и ссылок, хорошая ориентация в материалы (адекватные ответы на уточняющие вопросы); 1 балл, ответ на вопрос обобщенный, наличие ссылок, краткие ответы на уточняющие вопросы; 0 – задание не выполнено. Или текст ответов представлен, но студент не может ответить на уточняющие вопросы.;
Работа №2: Доклад (презентация). Тема: Модели профессионального стресса, стресс в разных видах профессиональной деятельности	2 балла – развернуто представленный материал, адекватный список источников, наличие анализа прочитанных текстов и адекватные ответы на уточняющие , критические вопросы; 1 балл – краткое описание выбранного вида, использование только учебной литературы, небольшие затруднения при ответах на дополнительные вопросы; 0 баллов – работа не выполнена, представлен текст, но автор не ориентируется в материале, не может ответить на вопросы.
Работа №3: Аналитическая записка по результатам диагностики стресса и эмоционального выгорания	2 балла – все требуемые элементы аналитической записки представлены, внутренняя логика проектирования диагностической процедуры соблюдена, результаты описаны и представлены интерпретации и оценки динамики, сделан вывод; 1 балл – проблема обозначена неотчетливо, диагностика проведена, результаты описаны; 0 баллов – работа не выполнена или выполнена с нарушениями внутренней логики, правил психодиагностики и анализа данных, автор не может прокомментировать результаты.
Работа №4: Аналитическая записка по результатам диагностики совладания;	2 балла – все требуемые элементы аналитической записки представлены, внутренняя логика проектирования диагностической процедуры соблюдена, результаты описаны и представлены интерпретации и оценки динамики, сделан вывод; 1 балл – проблема обозначена неотчетливо, диагностика проведена, результаты описаны; 0 баллов – работа не выполнена или выполнена с нарушениями внутренней логики, правил психодиагностики и анализа данных, автор не может прокомментировать результаты.
Работа №5: Проектирование элементов профилактической работы и/или организации психологической помощи в ситуации стресса, развития детерминант его преодоления (преодоления трудных жизненных ситуаций).	2 балла – полное соответствие критериям; 1 балл – использована гипотетическая ситуация, указаны направления работы, схематично описана технологическая, методическая часть занятия (тренинга, развивающего занятия); 0 баллов – работа не выполнена, текст аналитической записке представляет собой использование существующей разработки (опубликованной в профессиональной литературе) без изменений, автор не ориентируется в представленном материале.

Для получения зачета студенту необходимо поучаствовать в демонстрационном практическом занятии, где он должен продемонстрировать 1 упражнение (действие, технологию) и ответить на один вопрос из списка.

**Список контрольных вопросов для промежуточной аттестации:**

1. Назовите несколько альтернативных определений стресса, опишите историю изучения данного феномена в психологии и смежных науках. Какова актуальность и проблемы изучения данного феномена в современной психологии труда.
2. Характеризуйте теорию Г.Селье: основные положения, динамика стресса, типы используемой энергии, критику.
3. В чем заключается проблема определения «психологического стресса».
4. Характеризуйте понимание стресса как функционального и психического состояния: дайте общую характеристику функциональных и психических состояний, опишите физиологические механизмы стресса, поясните в чем сходство и различие понятий «стресс» и «утомление», «переутомление».
5. Каково содержание понятия «эмоциональный стресс»: общее и специфическое в соотношении с понятием «психологический стресс»?
6. Какова традиция понимания стресса как «психической напряженности».
7. Как соотноситься понятие «психологический стресс» с такими понятиями как утомление, тревога, напряжение; фрустрация, конфликт, кризис.
8. Дайте классификацию подходов к изучению стресса (Леонова, Брайт и Джонс) и проиллюстрируйте представления о детерминации стресса (влияние жизненных событий, повседневных стрессов, хронических стрессов; жизненных ситуаций).
9. Дайте общую характеристику подходов к изучению стресса и приведите примеры их реализации в эмпирических исследованиях (экологического, интеракционного, транзактного и регуляторного подходов).
10. Характеризуйте авторскую концепцию Китаева-Смыка о субсиндромах стресса. Какие проблемные области могут быть изучены с использованием такой классификации видов стресса?
11. Опишите симптомы и эффекты стресса. Как стресс связан со здоровьем? Приведите примеры исследований, где показаны связи стресса с заболеванием раком, сердечно-сосудистыми заболеваниями, простудой и др.
12. Как влияет стресс на когнитивные процессы?
13. Дайте определение понятию «стрессоустойчивость». Какие выделяют группы факторов, влияющие на устойчивость человека к стрессу?
14. Характеризуйте модели влияния психологических факторов на возникновение стрессовых реакций: модель опосредованных эффектов, модель регулирующего воздействия, модель прямого воздействия. Приведите примеры в пользу каждой из моделей (по Брайту и Джонсу).
15. Как связано возникновение стресса с такими характеристиками как пол, возраст и социальный статус?
16. Как такие индивидуальные и личностные характеристики как тип реагирования А и Б, негативная аффективность, выученная беспомощность – оптимизм, самооффективность, уверенность в себе, локус контроля, личностная направленность опосредуют возникновение и переживание стресса?
17. В чем заключается проблема психодиагностики стресса? Какие вы знаете методики диагностики диспозиционных характеристик связанных со стрессом?
18. В чем проблема определения «профессионального стресса»? Какова необходимость выделения таких понятий как «организационный стресс», «экономический стресс» и как они соотносятся с понятием «профессиональный стресс»?
19. Какие идеи экологического подхода используются при определении и изучении профессионального стресса и как это отражается на возможностях его диагностики?
20. Какие модели профессионального стресса отражают понимание его как влияния на человека превышающих его возможности требований? Какие диагностические инструменты используются в данном подходе?.



21. Какие факторы выделяются в интеракционном подходе к исследованию профессионального стресса и каковы особенности их взаимодействия (на примере моделей взаимного соответствия индивидуума и среды и модели Карасека)?
22. Какие модели профессионального стресса относят к транзактному подходу и по каким основаниям? В чем заключаются основные идеи когнитивных моделей стресса?
23. Сопоставьте познавательные возможности трех подходов к изучению профессионального стресса. Каковы варианты общих моделей профессионального стресса и в чем их необходимость и каковы ключевые проблемы?
24. Дайте общую характеристику видов профессионального стресса, приводя примеры эмпирических исследований им посвященных. Какие используются методы измерения в данных исследованиях?
25. Характеризуйте особенности учебного и, в частности, экзаменационный стресса. Каковы его последствия и возможности управления им?
26. Характеризуйте особенности стрессов в спорте высших достижений.
27. В чем специфика динамики, факторов, эффектов и преодоления информационного стресса?
28. Приведите примеры и характеризуйте специфику стрессов в профессиях типа «человек-человек» (например, стрессы медицинских работников, педагогов, «синих» и «белых» воротничков...).
29. Какие стрессовые переживания можно наблюдать у безработных и какие ресурсы преодоления стресса они используют?
30. Какие существуют возможности диагностики профессиональных и организационных стрессов? Каковы основные проблемы диагностики данных стрессов?
31. В чем заключается проблема изучения профессиональных деформаций и каковы основные концептуальные положения, важные для их анализа? Каковы основные тенденции в их развитии (по Марковой А.К.)?
32. Представьте классификацию подходов к изучению синдрома эмоционального выгорания, характеризуйте его структуру, динамику и психологические проявления.
33. Характеризуйте структуру и сравните познавательные возможности двух методик диагностики эмоционального выгорания, основанных на разных подходах (методика Бойко и методика Маслач).
34. Характеризуйте специфику профессиональных деформаций в разных типах профессий, приведите примеры. (Можно выбрать один из типов профессий или подробно об одной из профессий, например, педагоги, менеджеры, психологи и др.).
35. Какие существуют возможности диагностики профессиональных деформаций? Каковы пути предотвращения деформаций и пути профессиональной реабилитации?
36. Каково содержание понятия «совладание со стрессом»? Какие подходы к исследованию совладания существуют (характеризуйте основные принципы)?
37. Как соотносятся понятия «психологическая защита», «совладание» (coping), «преодоление», «самоорганизация», «адаптация»?
38. Какие стратегии совладания и механизмы совладания со стрессом изучены в исследованиях (диспозиционный, мониторинговый и ситуационный подход).
39. Каковы возможности и ограничения количественного и качественного способа изучения совладания со стрессом, каково влияние кроскультурных особенностей на измерение совладания?
40. Каков потенциал использования «личностные ресурсы» при изучении преодоления стресса? Назовите и характеризуйте механизмы использования индивидуальных и социальных ресурсов в процессе преодоления ситуации безработицы или ситуации социально-экономической депривации.
41. Какие существуют индивидуальные и групповые методы регуляции стресса? Какие использовались и используются способы регуляции стресса на производстве, в организациях.

42. Каковы принципы и этапы проектирования стратегии профилактики стресса разных типов)? Какие можно ожидать от этого эффекты?
43. Основные направления профилактики и преодоления профессионального выгорания в разных видах профессий.
44. Какие стандартизированные и полустандартизированные инструменты управления стрессом вы знаете?
45. Чему посвящены тренинги навыков в сфере управления (купирования) стрессом? Приведите пример с описанием «упражнения», его цели и ожидаемого результата.

### **Критерии оценивания по зачету:**

«зачтено»: студент владеет теоретическими знаниями по данной дисциплине, знает методы диагностики и имеет навыки их использования, формы профилактики и оказания психологической помощи личности в ситуации стресса, способы развития навыков управления стрессом; может принять участие в мероприятиях, направленных на помощь человеку в трудной жизненной ситуации, допускает незначительные ошибки;

«не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется ответить на вопрос, привести примеры диагностических методов и практических действий, направленных на исследование проблемы и управление стрессом, совладания с трудной жизненной ситуацией.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий**

### **5.1. Учебная литература**

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469940>
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ. - 2006. 525 с. - ISBN 5-9292-0146-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338>
3. Брайт, Джим. Стресс. Теории, исследования, мифы: [секреты болезни цивилизации] / Д. Брайт, Ф. Джонс ; [пер. А. Боричева и др.]. - 2-е междунар. изд. - М. ; М. : прайм- ЕВРОЗНАК : ОЛМА-ПРЕСС , 2003. - 352 с.
4. Вараева, Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс] / Н. В. Вараева. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 53 с. — ISBN 978-5-9765-1708-0. <http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=16>
5. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF](http://www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF)

#### Вспомогательная учебная литература

1. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 210 с. - ISBN 978-5-9614-4320-2 -Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520509>
2. Китаева-Смык Л. А. «Психология стресса: Психологическая антропология стресса» напечатана в мае 2009 г. <http://www.kitaev-smyk.ru/node/87>
3. Леонова, Анна Борисовна. Психологические технологии управления состоянием человека [Текст] / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова . - М. : Смысл, 2009. - 311 с.
4. Крюкова, Т.Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях / Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик, Т. П. Опекина ; Минобрнауки Российской Федерации, Костромской государственной университет, Российский фонд фундаментальных исследований. - Кострома : Изд-во Костромского государственного университета, 2019. - 339 с. - Библиогр.: с. 329-331. - ISBN 978-5-8285-1054-2
5. Мандель Б.Р. Психология стресса. [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 252 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51882](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51882) — Загл. с экрана.
6. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. -(Университетская серия).- ISBN 978-5-4257-0032-2. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451386>
7. Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. В.А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2007. - 844 с. - ISBN 978-5-9292-0165-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86327>
8. Психология воспитания стрессовосовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. - ISBN 978-5-00091-078-8 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057>
9. Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь [Электронный ресурс] / Мартин Селигман; Пер. с англ. - М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013.- 338 с. - ISBN 978-5-9614-4431-5. <http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=12>
10. Селье, Ганс. Стресс без дистресса [Текст] : [пер. с англ.] / Г. Селье ; общ. ред. Е.М. Крепса ; предисл. Ю. М. Саарма. - М. : Прогресс, 1982. - 125 с. Селье Г. Стресс без

- дистресса / предисловие М. Тойама. – Рига: Виета, 1992. – 109 с.
11. Стекачева, А.Д. Управление конфликтами и стрессами на предприятии / А.Д.Стекачева. -М.: Лаборатория книги, 2012. -155 с. [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140857>
  12. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 511 с. : ил. - (Психология социальных явлений). - Библиогр.: с.472-511. - ISBN 9785927002184
  13. Тревога и тревожность : хрестоматия / сост и общ. ред. В.М. Астапов. - Москва : ПЕР СЭ, 2008. - 240 с. - ISBN 978-5-9292-0167-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233523> .
  14. Ясько, Бэла Аслановна (КубГУ). Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания: практикум / Б. А. Ясько ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ; Кубанский гос. ун-т. - Краснодар : [КубГУ], 2009.

## 5.2. Периодическая литература

Базы данных компании «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com>

Южно-российский журнал социальных наук <https://journalsr.kubsu.ru/>

Вопросы психологии <http://www.voppsy.ru/> .

Вестник МГУ. Серия: Психология <http://msupsyj.ru/> .

Психологический журнал [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/psihologic.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html) .

Национальный психологический журнал <http://npsyj.ru/>

## 5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>

2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>

4. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)

5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

### Профессиональные базы данных:

1. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>

2. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>

3. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>

4. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>

5. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

### Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети компьютеров библиотеки)

### Ресурсы свободного доступа:

1. Полные тексты канадских диссертаций <http://www.nlc-bnc.ca/thesescanada/>

2. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
4. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> .
7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);
8. Образовательный портал "Учеба" <http://www.uceba.com/>;
9. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы [http://xn--273--84d1f.xn--plai/voprosy\\_i\\_otvety](http://xn--273--84d1f.xn--plai/voprosy_i_otvety)

**Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:**

1. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>
3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий <http://mschool.kubsu.ru;>
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>
5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <http://icdau.kubsu.ru/>

**6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) Общие рекомендации по самостоятельной работе обучающихся;**

Для организации самостоятельной работы студентов подготовлен список контрольных вопросов и список учебной литературы, периодических изданий, которыми они могут воспользоваться для подготовки.

Например, для подготовки к семинарско-практическим занятиям по разделам следует (можно) обращаться к такой учебной литературе:

<p>Понятия и модели стресса: общепсихологическая характеристика</p>	<p>Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469940">https://urait.ru/bcode/469940</a></p> <p>Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ. - 2006. 525 с. - ISBN 5-9292-0146-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86338">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86338</a></p> <p>Китаева-Смык Л. А. «Психология стресса: Психологическая антропология стресса» напечатана в мае 2009 г. <a href="http://www.kitaev-smyk.ru/node/87">http://www.kitaev-smyk.ru/node/87</a></p> <p>Мандель Б.Р. Психология стресса. [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2014. — 252 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=51882">http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=51882</a> — Загл. с экрана.</p> <p>Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь [Электронный ресурс] / Мартин Селигман; Пер. с англ. - М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. - 338 с. - ISBN 978-5-9614-4431-5.</p>
---	--

	<p><a href="http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&amp;code=83&amp;page=12">http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&amp;code=83&amp;page=12</a>  Селье, Ганс. Стресс без дистресса [Текст] : [пер. с англ.] / Г. Селье ; общ. ред. Е. М. Крепса ; предисл. Ю. М. Саарма. - М. : Прогресс, 1982. - 125 с. Селье Г. Стресс без дистресса / предисловие М. Тойама. – Рига: Виета, 1992. – 109 с.  Тревога и тревожность : хрестоматия / сост и общ. ред. В.М. Астапов. - Москва : ПЕР СЭ, 2008. - 240 с. - ISBN 978-5-9292-0167-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233523">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233523</a> .</p>
<p>Стресс в профессии: детерминанты и следствия</p>	<p>Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469940">https://urait.ru/bcode/469940</a>  Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ. - 2006. 525 с. - ISBN 5-9292-0146-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86338">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86338</a>  Вараева, Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс] / Н. В. Вараева. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0.  <a href="http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&amp;code=83&amp;page=16">http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&amp;code=83&amp;page=16</a>  Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF">www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF</a>  Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. В.А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2007. - 844 с. - ISBN 978-5-9292-0165-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86327">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86327</a>  Стекачева, А.Д. Управление конфликтами и стрессами на предприятии / А.Д.Стекачева. -М.: Лаборатория книги, 2012. - 155 с. [Электронный ресурс]. -Режим доступа:<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=140857">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=140857</a></p>
<p>Совладающее поведение в ситуациях проблем адаптации, социализации, профессионального развития</p>	<p>Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469940">https://urait.ru/bcode/469940</a>  Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.- М.: ПЕР СЭ. - 2006. 525 с. - ISBN 5-9292-0146-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86338">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86338</a>  Крюкова, Т.Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях / Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик, Т. П. Опекина ; Минобрнауки Российской Федерации, Костромской государственный университет, Российский фонд фундаментальных исследований. - Кострома : Изд-во Костромского государственного университета, 2019. - 339 с. - Библиогр.: с. 329-331. - ISBN 978-5-8285-1054-2</p>



	<p>Психология воспитания стрессовослаждающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. - ISBN 978-5-00091-078-8  <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057</a></p> <p>Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 511 с. : ил. - (Психология социальных явлений). - Библиогр.: с. 472-511. - ISBN 9785927002184</p>
<p>Профилактика, регуляция, преодоление стресса – организация психологической помощи</p>	<p>Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/469940">https://urait.ru/bcode/469940</a></p> <p>Вараева, Н. В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость» [Электронный ресурс] / Н. В. Вараева. — М. : ФЛИНТА, 2013. — 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0.  <a href="http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&amp;code=83&amp;page=16">http://znanium.com/catalog.php?item=tbk&amp;code=83&amp;page=16</a></p> <p>Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF">www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF</a></p> <p>Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 210 с. - ISBN 978-5-9614-4320-2 - Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520509">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520509</a></p> <p>Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2.  <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451386">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451386</a></p> <p>Психология воспитания стрессовослаждающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. - ISBN 978-5-00091-078-8  <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057</a></p> <p>Стекачева, А.Д. Управление конфликтами и стрессами на предприятии / А.Д.Стекачева. -М.: Лаборатория книги, 2012. - 155 с. [Электронный ресурс]. -Режим доступа:<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=140857">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=140857</a></p> <p>Ясько, Бэла Аслановна (КубГУ). Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания: практикум / Б. А. Ясько ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ; Кубанский гос. ун-т. - Краснодар : [КубГУ], 2009.</p>

*Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям;*

При освоении лекционного материала необходимо читать научную литературу и для организации процесса усвоения понимания, овладения знаниями рекомендуется составлять глоссарий.

Глоссарий (лат. glossarium «собрание глосс») — словарь узкоспециализированных терминов в какой-либо отрасли знаний с толкованием, иногда переводом на другой язык, комментариями и примерами.

Цель глоссария — устранить неопределенность в тексте и сохранить единообразие. Чтобы глоссарий был удобным и приносил пользу, придерживайтесь следующих простых правил:

1. Проверьте, чтобы термины не дублировались. Задвоение терминологии может сбить вас с толку и стать причиной ошибок в тексте. Как раз поэтому желательно дополнять термины пояснениями и контекстом.

2. Глоссарий не должен быть избыточен. Не включайте в глоссарий все часто встречающиеся слова подряд — только термины. Исключение: вы начали работать в новой для вас области.

3. Указывайте контекст. Заполните его несколькими предложениями, в которых ранее встречался данный термин.

4. Глоссарий может включать в себя список «терминов, которые остаются без перевода» (not to be translated terms, NTBT). В каждом проекте встречаются слова и выражения, которые заказчик требует оставить без перевода или которые традиционно не переводятся: к примеру, некоторые названия организаций.

5. Добавляйте определения терминов. Это поможет вам лучше ориентироваться в тексте и переводить предложения, содержащие данные термины.

Рекомендуется последовательно отвечать на контрольные вопросы, по мере освоения лекционного материала.

### **Методические рекомендации по выполнению работ для текущего контроля.**

Аналитическая записка по результатам психодиагностики (исследования проблемы).

В процессе текущего контроля предполагается выполнение 3 работ в результате которых представляется аналитическая записка.

Аналитическая записка представляет собой текст, который должен содержать следующие структурные элементы:

- введение (включает в себя формулировку темы; постановку проблемы, которую будете решать, перечисление задач и методов их решения);

- основная часть (обоснование выбора методов, описание критериев выборки, описание выборки и предполагаемых способов ее достижения, краткое описание методик и параметров получаемых с помощью них результатов. Далее описываются результаты, даются их интерпретации и формулируются предположения о динамике.

- заключение. Здесь делаются обобщения и формулируются направления возможной профилактики и/или психологической помощи данному человеку. Описываются затруднения по освоению методов и выполняемой работы. Формулируются перспективы дальнейшей работы с данным человеком (группой людей). В заключении делается общий вывод о наличии рисков социальной и психической напряженности, проблем функционирования личности (группы) с учетом имеющихся особенностей.

В процессе интерпретации данных рекомендуется использовать сопоставление полученных данных с имеющимися данными в научной литературе. Например,



рекомендуется подобрать 1-2 статьи с результатами эмпирических исследований с использованием данных методик и попытаться соотнести их. Также соотнести результаты с теоретическими положениями о изучаемом феномене.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

## 7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	24 посадочных мест; оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, ПК со специализированным ПО. Возможно использование портативного мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, ноутбук, аудиокolonки, микрофон). На ноутбуке установлено программное обеспечение	Офисное ПО: операционная система MS Windows 10, офисный пакет MS Office, антивирусное ПО Kaspersky. Оборудование: Аппаратно-программный психодиагностический комплекс Мультипсихометр; Аппаратурно-программный комплекс «Активациометр АЦ-9К»; Аппаратурная методика "Арка".
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	24 посадочных мест; оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, ПК со специализированным ПО. Возможно использование портативного мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, ноутбук, аудиокolonки, микрофон). На ноутбуке установлено программное обеспечение	Офисное ПО: операционная система MS Windows 10, офисный пакет MS Office, антивирусное ПО Kaspersky. Оборудование: Аппаратно-программный психодиагностический комплекс Мультипсихометр; Аппаратурно-программный комплекс «Активациометр АЦ-9К»; Аппаратурная методика "Арка".

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к	

	информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.415Н)	18 посадочных мест, 8 рабочих позиций (терминальные станции); оснащено следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, персональные компьютеры (терминальные станции). На ПК установлено следующее программное обеспечение. Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет	Офисное ПО: операционная система MS Windows Server, офисный пакет MS Office, антивирусное ПО Kaspersky, Правовая база ГАРАНТ, 1С Предприятие