

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

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор



Т.А. Хагуров

2025 г.

**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	очная
Квалификация	магистр

Краснодар 2025

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):

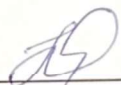
Е.Ю. Педанова, канд.психол.наук, доцент

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 № 3 (совместное заседание) от «21» апреля 2025 г. Заведующий кафедрой Педанова Е.Ю.

фамилия, инициалы

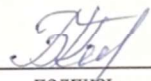

подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии

протокол № 10, от «22» апреля 2025 г.

Председатель УМК факультета Белокопытова К.М.

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»

Параллельно 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
ПК-1 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.
ИПК – 1.2 Оказывает психологическую помощь по проблемам социализации, адаптации, профессионального самоопределения и оптимизации производственного процесса	Выбирать адекватный проблеме процесс консультирования, обучения или тренинга
	Знать направления психологической помощи с учетом характера проблемы
	Использовать стандартные приемы и методы для преодоления жизненных и профессиональных стрессов, развития стрессовосовладающего поведения клиентов

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
	Модифицировать программы психологической помощи по проблемам социализации, адаптации, профессионального самоопределения и оптимизации производственного процесса
ПК-2 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 (108часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ	Всего часов	Форма обучения			
		очная		очно-заочная	
	3 семестр (часы)	3 семестр (часы)			
Контактная работа, в том числе:	48,2	48,2			
Аудиторные занятия (всего):					
занятия лекционного типа	16	16			
практические и семинарские занятия	32	32			
Иная контактная работа:	0,2	0,2			
Контроль самостоятельной работы (КСР)					

Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2			
Самостоятельная работа, в том числе:		59,8	59,8			
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.)		28	28			
Подготовка к текущему контролю		1,8	1,8			
Контроль:						
Подготовка к экзамену						
Общая трудоемкость	час.	108	108			
	в том числе контактная работа	48,2	48,2			
	зач. ед	3	3			

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые во 2 семестре (очная форма обучения)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1.	Понятия и модели стресса: общепсихологическая характеристика	22	4	8		10
2.	Стресс в профессии: детерминанты и следствия	22	4	8		10
3.	Совладающее поведение в ситуациях проблем адаптации, социализации, профессионального развития	22	4	8		10
4.	Профилактика, регуляция, преодоление стресса – организация психологической помощи	40	4	8		28
	ИТОГО по разделам дисциплины	106	16	32		58
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Подготовка к текущему контролю	1,8				1,8
	Общая трудоемкость по дисциплине	108	16	32		59,8

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.	Глоссарий

		Виды и субсиндромы стресса. 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. 6. ПТСР. Стресс участников боевых действий.	Контрольные вопросы;
3.	Совладающее поведение в ситуациях проблем адаптации, социализации, профессионального развития	7. Понятие «совладания» в контексте психологических подходов. 8. Критерии и детерминанты совладания. 9. Стратегии и механизмы совладания.	Контрольные вопросы;
4.	Профилактика, регуляция, преодоление стресса – организация психологической помощи	10. Направления профилактики профессионального стресса и профессионального выгорания. 11. 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. Психологическая интервенция (коррекция, реабилитация) участников боевых действий. 3. 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 41-47; 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 стрессовослаивающего 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 41-47 ; 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. Работа №4: Аналитическая записка по результатам	Вопросы на зачете 1-18; 21-32; 37-40,46

		возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к профессиональной и другим социальным группам.	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. Соотносить 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.
7. ПТСР. Травма и ее последствия. Психологическая интервенция.

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 аппаратно-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 аппаратный 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 «Мультипсихометр». Например, Шкала стратегий копинг-поведения Р.Лазаруса; Методика "Модели преодолевающего поведения" (опросник SACS С.Хобфолла в адаптации Н.Водопьяновой); Методика диагностики ситуации Н.Е. Водопьяновой, 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 стрессовослаивающего 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 записки 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 «устомление», «переустомление».
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 кроссультурных 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.

46. ПТСР. Стресс участников боевых действий.

47. Психологическая интервенция (коррекция, реабилитация) участников боевых действий.

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, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561139>.
2. Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566400>.
3. 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>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563121>.
5. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебник для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566962>

Вспомогательная учебная литература

- 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>
- Китаева-Смык Л. А. «Психология стресса: Психологическая антропология стресса» напечатана в мае 2009 г. <http://www.kitaev-smyk.ru/node/87>
- Леонова, Анна Борисовна. Психологические технологии управления состоянием человека [Текст] / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. - М. : Смысл, 2009. - 311 с.
- 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
- 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 — Загл. с экрана.
- Либина, А. В. Совладающий интеллект : практическое пособие / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 318 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-12320-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542736>.
- 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>
- 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>
- 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>

Психология воспитания стрессовослаивающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60х90 1/16. - ISBN 978-5-00091-078-8 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057>

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>

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: Виеда, 1992. – 109 с.

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>

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

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> .

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://msupsy.ru/> .

Психологический журнал 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 «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru/>

2. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com>

3. Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/>

4. ЭБС «ZNANIUM» <https://znanium.ru/>

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

6. ЭБ ОИЦ «Академия» <https://academia-moscow.ru/elibrary/>

Профессиональные базы данных:

российские

1. Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://ldiss.rsl.ru/>

2. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>

3. Базы данных компании «ИВИС» <https://eivis.ru/>

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>

5. Полнотекстовая коллекция журналов на платформе РЦИ (Электронные версии научных журналов РАН) <https://journals.rcsi.science/>

9. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prilib.ru/>

10. Электронная библиотечная система социо-гуманитарного знания «SOCHUM» <https://sochum.ru/>

Профессиональные базы данных зарубежные

1. Журналы издательства Wiley <https://onlinelibrary.wiley.com/>
2. Полнотекстовая коллекция книг eBook Collections издательства SAGE Publications <https://sk.sagepub.com/books/discipline>
3. Полнотекстовая коллекция книг EBSCO eBook <https://books.kubsu.ru/>

Информационные справочные системы:

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

Ресурсы свободного доступа:

1. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>;
2. Американская патентная база данных <https://www.uspto.gov/patents/search/patent-public-search>
3. Лекториум ТВ - видеолекции ведущих лекторов России <http://www.lektorium.tv/>

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

1. Открытая среда модульного динамического обучения КубГУ <https://openedu.kubsu.ru/>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://infoneeds.kubsu.ru/>
3. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.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:

Понятия и модели стресса: общепсихологическая характеристика	Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/561139 . 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 Китаева-Смык Л. А. «Психология стресса: Психологическая антропология стресса» напечатана в мае 2009 г. http://www.kitaev-smyk.ru/node/87 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://znanium.com/catalog.php?item=tbk&code=83&page=12 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: Виеда, 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233523 .
Стресс в профессии: детерминанты и следствия	Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/561139 . 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 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 Водошнянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водошнянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563121 . 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 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
Совладающее поведение в ситуациях проблем адаптации, социализации, профессионального развития	Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/561139 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 Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 318 с. — (Высшее образование).

	— ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566400 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 Психология воспитания стрессовослаждающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60х90 1/16. - ISBN 978-5-00091-078-8 http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057 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 Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебник для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566962
Профилактика, регуляция, преодоление стресса – организация психологической помощи	Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/561139 . 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 Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностики и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563121 . 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 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 Психология воспитания стрессовослаждающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60х90 1/16. - ISBN 978-5-00091-078-8 http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057 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
Караяни, А. Г.	Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебник для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566962
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.

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»;

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