

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)**

УТВЕРЖДАЮ:

Сведения об электронной подписи
Подписано: Фокина Валерия
Николаевна
Должность: ректор
Пользователь: vfokina

«11» февраля 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
Л.С. Иванова
«11» февраля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Наименование дисциплины Б1.В.ДВ.05.01 «Стресс в жизни человека»
Образовательная программа направления подготовки 37.04.01 «Психология»,
направленность (профиль): «Общая психология и психология личности»

Рассмотрено к утверждению на заседании кафедры
педагогике и психологии
(протокол № 18-01 от 18.01.2022г.)

Квалификация - магистр

Разработчик:

Зауторова Э.В., д.псих.н., проф.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование устойчивых представлений о психологических закономерностях стресса, причинах его возникновения, влиянии на психическое здоровье человека, а также изучение способов преодоления стресса и профилактики негативных последствий; освоение основных подходов и методов изучения негативных состояний, изменения взаимоотношений между людьми, эмоций, восприятия, памяти и мышления в ситуациях, вызывающих стресс.

Задачи дисциплины:

- усвоить основные понятия и формы проявления, концепции и методологию современного исследования стресса;
- выработать представления о характере стрессовых состояний, влиянии стресса на поведение, психическое здоровье, взаимодействие и познавательные возможности личности;
- изучить психологические методы диагностики, профилактики и коррекции стресса.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Стресс в жизни человека» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

универсальную компетенцию

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	<p>УК-1.1. Критически анализирует проблемную ситуацию с позиций системного подхода, выявляя ее компоненты и связи между ними</p> <p>УК-1.2. Проводит научные исследования в рамках системного подхода, демонстрируя высокий философско-методологический уровень подготовки</p> <p>УК-1.3. На основе системного подхода ориентируется в перспективных направлениях профильных отраслей психологической науки, актуальных проблемах психологической теории и практики</p> <p>УК-1.4. Осуществляет поиск вариантов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации и методов критического анализа</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• методы изучения условий возможного возникновения стрессовых ситуаций в жизни профессиональной деятельности;• классификацию видов профессионального стресса;• выявление условий результативного взаимодействия психолога с людьми, переживающими воздействие стрессфакторов;• понятийный аппарат и основные подходы к пониманию деятельности психологов по психологической реабилитации людей, испытывавших жизненный и профессиональный стресс;• приемы эффективного психологического обеспечения снижения психической напряженности у клиентов, переживающих воздействие стрессфакторов, и формирования психологической устойчивости и готовности к преодолению жизненных трудностей;• технологии оказания мобилизующего воздействия на людей, испытывающих влияние психологического стресса <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• использовать специальную литературу для проведения консультационной работы с людьми, испытывающими на себе воздействие стрессогенных факторов;• анализировать и прогнозировать развитие стрессогенных ситуаций в районах со сложной обстановкой;

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Показатели (планируемые) результаты обучения
		<ul style="list-style-type: none"> • правильно оценивать показатели и критерии возникновения и развития стрессовых состояний у различных категорий людей (половозрастных, профессиональных и пр.); • планировать тренинги по повышению психологической устойчивости лиц к воздействию стрессогенных факторов; • проводить психологическую подготовку людей к возможному воздействию стрессфакторов, а также и психологическую реабилитацию лиц, подвергшихся их влиянию; • диагностировать степень влияния стрессогенных факторов внешней среды на психику и поведение людей <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • методологией организации и проведения диагностики воздействия стресса на деятельность и поведение людей; • методами психологической реабилитации клиентов, подвергшихся воздействию стрессогенных факторов; • технологиями и процедурами тренинговых занятий по снятию психической напряженности и овладению клиентами приемами психологической саморегуляции; • приемами предупреждения и преодоления влияния стрессогенных факторов на психику человека; • приемами эффективного мобилизующего воздействия на людей в экстремальных ситуациях

Знания, умения и навыки, приобретаемые обучающимися в результате изучения дисциплины «Стресс в жизни человека», являются необходимыми для последующего поэтапного формирования компетенций и изучения дисциплин.

Междисциплинарные связи с дисциплинами

Компетенция	Этапы формирования компетенций, определяемые дисциплинами направления подготовки «Психология»		
	начальный	последующий	итоговый
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	Методологические проблемы психологии	Личность и ее аномалии	Производственная практика: научно-исследовательская (квалификационная) практика
	Планирование теоретического и эмпирического исследования	Теория психического как процесса	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
	Актуальные проблемы теории и практики современной	Стресс в жизни человека	

Компетенция	Этапы формирования компетенций, определяемые дисциплинами направления подготовки «Психология»		
	начальный	последующий	итоговый
	психологии		
	Актуальные проблемы психологии мотивации и эмоций	Психология кризисных состояний	
	Деятельность как психологическое понятие	Психологический смысл философско-религиозных учений о личности	
	Научные школы и теории в современной психологии	Зарубежные теории интеллекта	
	Учебная практика: научно-исследовательская работа	Теории личности в современной психологии	
		Историческая психология личности	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды работы по дисциплине:

№ п/п	Виды учебных занятий	Всего часов по формам обучения, ак. ч			
		Очная		Очно-заочная	
		всего	в том числе	всего	в том числе
1	Контактная работа (объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего)			22,2	
1.1	занятия лекционного типа (лекции)			0	
1.2	занятия семинарского типа (практические)*, в том числе:			20	
1.2.1	семинар-дискуссия, практические занятия				6 14
1.2.2	занятия семинарского типа: лабораторные работы (лабораторные практикумы)				
1.2.3	курсовое проектирование (выполнение курсовой работы)				
1.3	контроль промежуточной аттестации и оценивание ее результатов, в том числе:			2,2	
1.3.1	консультации групповые				2
1.3.2	прохождение промежуточной аттестации				0,2
2	Самостоятельная работа (всего)			49,8	
2.1	работа в электронной информационно-образовательной среде с образовательными ресурсами учебной библиотеки, компьютерными средствами обучения для подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации, к курсовому проектированию (выполнению курсовых работ)			49,8	
2.2	самостоятельная работа при подготовке к промежуточной аттестации				
3	Общая трудоемкость дисциплины часы зачетные единицы форма промежуточной аттестации			72	
				2	
		зачет			

*

Семинар – семинар-дискуссия

ГТ - практическое занятие - глоссарный тренинг

ТТ - практическое занятие - тест-тренинг
 ПЗТ - практическое занятие - пометовое тестирование
 ЛС - практическое занятие - логическая схема
 УД - семинар-обсуждение устного доклада
 РФ – семинар-обсуждение реферата
 Ассесмент реферата - семинар-ассесмент реферата
 ВВ - вебинар
 УЭ - семинар-обсуждение устного эссе
 АЛТ - практическое занятие - алгоритмический тренинг

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов и тем

№ п/п	Содержание разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Теоретико-методологические подходы к исследованию психологии стресса	<p>Понятие стресса. Теория стресса Г. Селье Проблема стресса и дистресса в современном мире. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологиях. Роль Г. Селье в становлении и развитии психологии стресса как научного направления. Физиологические основы и логика «запуска» механизма стресса. Взаимосвязь стресса, дистресса и конфликта. Виды стресса. Проблема стресса в труде и общении. Стрессовые сценарии в процессе трудовой деятельности. Характеристика информационного и эмоционального стресса. Особенности коммуникативного стресса и манипулирования в общении. Общие и специфические черты профессионального стресса успеха и достижения. Феномены стресса - «ловушка конкуренции», «размывание масштаба денег», «стресс белых воротничков». Практические способы контроля стрессовых состояний работников.</p> <p>Современные концепции изучения стресса Реактивная концепция стресса. Взаимосвязь реактивной концепции с другими подходами к исследованию стресса в психофизиологии. Стрессорная реакция. Адренокортикальный, соматотропный и тиреоидный пути стрессорных реакций человека. Понятие о феномене «общий адаптационный синдром (ОАС)». Современные представления о стрессе. Схема развития стресс-реакции по Кассиллю</p> <p>Г.Н. Типология стрессовых ситуаций и стресс. Физиологический и психологический стрессы. Физиологический и психологический стрессоры. Особенности информационного и эмоционального стрессов. Активный и пассивный стрессы. Связь стресса с познавательной деятельностью, эмоциями и действиями человека. Сущность психологического подхода к стрессу. Взаимосвязи физиологических функций и психологических характеристик стресса. Теория функциональных систем Анохина П.К. и специфические механизмы эмоционального стресса (Судаков К.В.). Когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса Лазарус Р. и Фолкман. Концепция преодоления стресса Лазаруса Р. Преодоление как непосредственная двигательная реакция и временное облегчение. Непосредственная двигательная реакция и формы ее проявления - подготовительные защитные меры, агрессия, пассивное избегание. Временное облегчение и механизмы психологической защиты: перемещение, отрицание, интеллектуализация. Когнитивные оценки («работа неудовлетворенности» по Фишеру, 1988) как способ преодоления стресс-фактора. Психологические особенности людей, подверженных стрессу.</p> <p>Стресс в трудовой деятельности Источники стресса в организации. Профессиональные стрессоры. Физические факторы производства. Социальные нормативы. Личностные качества людей. Особенности производственной задачи. Неудовлетворенность работой. Отличие стресса от нагрузки и кризиса. Особенности организационных факторов стресса. Перегрузка или недогрузка рабочими заданиями. Конфликт производственных ролей. Неопределенность производственных ролей. Неинтересная работа. Неблагоприятные взаимоотношения работников. Интеграция новичков в организацию. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и физические условия. Личные жизненные события как факторы стресса. Шкала Холмса Т. и Ричарда Р. Цикл развития профессионального стресса. Обобщенная модель профессионального стресса. Система оценки профессионального стресса по OSEG (Occupational Stress Evaluation Grid). Последствия стресса в трудовой</p>

№ п/п	Содержание разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины
		<p>деятельности. Заболевания. Понятия хронического стресса и «выгорания» (физиологического и психологического). Феномен «эмоционального сгорания» в некоторых профессиях. Персональный стрессовый профиль. Влияние стресса на возникновение заболеваний. Посттравматическое стрессовое расстройство. Основные формы проявления стрессовых состояний в труде. Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности. Мотивационные компоненты регуляции деятельности, типы доминирующей мотивации. Операциональная и эмоциональная напряженности. Виды состояний операциональной напряженности. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях, формы состояний эмоциональной напряженности (тормозящая, импульсивная, генерализованная). Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию. Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния).</p>
2	<p>Диагностика, профилактика и преодоление психологического стресса в жизни человека</p>	<p>Психодиагностика стресса Методики оценки стресса как ответной реакции на стрессоры среды. Количественная оценка феноменологических признаков стрессового реагирования. Вопросы соотношения объективных и субъективных параметров стрессовых состояний. Методики субъективной оценки состояний. Выявление наиболее характерных проявлений стресса в субъективных переживаниях, поведении и нарушении физиологических функций. Признаки (показатели) переживаемого стресса. Выявление показателей субъективной оценки функционального состояния (при помощи методик САН и шкалы реактивной тревожности Спилбергера-Ханина), физиологических показателей (артериальное давление, частота сердечных сокращений), и показателей результативности деятельности (точность и продуктивность решения корректурной пробы и др.).</p> <p>Профилактика профессионального стресса Применение методов саморегуляции. Аутотренинг как средство психопрофилактики стрессов. Общие принципы по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям.</p> <p>Психологическая подготовка к жизнедеятельности в условиях влияния стрессогенных факторов Содержание психологической подготовки сотрудников к стрессовым ситуациям. Структура и особенности психологической подготовки людей к действиям в экстремальных условиях. "Настроенность" и "мобилизованность" человека на выполнение задач профессиональной деятельности. Виды и задачи психологической подготовки. Моделирование действий сотрудников различных подразделений - важнейшее звено их психологической подготовки. Соотношение моделируемой экстремальной ситуации и ее психологической модели. Методика выявления степени психологической готовности человека к профессиональной деятельности в стрессовых ситуациях.</p>

5.2 Занятия лекционного и семинарского типа

5.2.1 Вопросы для обсуждения на семинарах и практических занятиях

Раздел 1 «Теоретико-методологические подходы к исследованию психологии стресса»

1. Проблема стресса и дистресса в современном мире.
2. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологиях.
3. Роль Г. Селье в становлении и развитии психологии стресса как научного направления.

Физиологические основы и логика «запуска» механизма стресса.

4. Взаимосвязь стресса, дистресса и конфликта.
5. Реактивная концепция стресса.

6. Взаимосвязь реактивной концепции с другими подходами к исследованию стресса в психофизиологии.

7. Источники стресса в организации. Профессиональные стрессоры. Физические факторы производства.

8. Отличие стресса от нагрузки и кризиса. Особенности организационных факторов стресса.
9. Перегрузка или недогрузка рабочими заданиями. Конфликт производственных ролей.
10. Понятия хронического стресса и «выгорания» (физиологического и психологического).
11. Феномен «эмоционального сгорания» в некоторых профессиях.

12. Персональный стрессовый профиль.
13. Влияние стресса на возникновение заболеваний. Посттравматическое стрессовое расстройство.

Раздел 2 «Диагностика, профилактика и преодоление психологического стресса в жизни человека»

1. Методики оценки стресса как ответной реакции на стрессоры среды.
2. Количественная оценка феноменологических признаков стрессового реагирования.
3. Вопросы соотношения объективных и субъективных параметров стрессовых состояний.
4. Применение методов саморегуляции.
5. Аутотренинг как средство психопрофилактики стрессов.
6. Общие принципы по повышению уровня сопротивляемости стрессовым ситуациям.
7. Содержание психологической подготовки сотрудников к стрессовым ситуациям.
8. Структура и особенности психологической подготовки людей к действиям в экстремальных условиях.
9. "Настроенность" и "мобилизованность" человека на выполнение задач профессиональной деятельности.
10. Виды и задачи психологической подготовки.

5.3 Определение соотношения объема занятий, проведенное путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очно-заочной форме

Виды контактной работы	Образовательные технологии		Контактная работа (всего ак.ч.)
	Объем занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися (ак.ч)	Объем занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (ак.ч)	
1	2	3	4
Лекционного типа (лекции)	-	-	-
Семинарского типа (семинар дискуссия)	6	-	6
Семинарского типа (практические занятия)	-	14	14
Семинарского типа (курсовое проектирование (работа))	-	-	-
Семинарского типа (лабораторные работы)	-	-	-
Промежуточная аттестация (зачет)	2,2	-	2,2
Итого	8,2	14	22,2

Соотношение объема занятий, проведенных путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися по очно-заочной форме - 37 %

6. Методические указания по освоению дисциплины

6.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Методические указания для преподавателя

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций. Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую

основу обучения, развить интерес студентов к учебной деятельности и к изучению конкретной учебной дисциплины, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над дисциплиной.

Основной целью практических занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов дисциплины, их методологическая и методическая проработка. Они проводятся в форме опроса, диспута, тестирования, обсуждения докладов и пр.

Самостоятельная работа с научной и учебной литературой дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, информационными базами, образовательным ресурсом электронной информационно-образовательной среды и сети Интернет.

6.2 Методические материалы обучающимся по дисциплине, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Методические материалы доступны на сайте «Личная студия» в разделе «Методические указания и пособия».

1. Методические указания «Введение в технологию обучения».
2. Методические указания по проведению учебного занятия «Вебинар».
3. Методические указания по проведению занятия «Семинар - обсуждение устного эссе», «Семинар - обсуждение устного доклада».
4. Методические указания по проведению занятия «Семинар – ассесмент реферата».
5. Методические указания по проведению занятия «Семинар – обсуждение реферата».
6. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - тест-тренинг».
7. Методические указания по проведению учебного занятия с компьютерным средством обучения «Практическое занятие - глоссарный тренинг».
8. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - пометовое тестирование».
9. Положение о реализации электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.
10. Методические указания по проведению занятия «Практическое занятие - алгоритмический тренинг».

Указанные методические материалы для обучающихся доступны в Личной студии обучающегося, в разделе ресурсы.

6.3 Особенности реализации дисциплины в отношении лиц из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия и переработки учебного материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений студентов с ограниченными возможностями здоровья с преподавателями и другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Разработка учебных материалов и организация учебного процесса проводится с учетом нормативных документов и локальных актов образовательной организации.

В соответствии с нормативными документами инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь; инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися с использованием клавиатуры с азбукой Брайля, либо надиктовываются ассистенту;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом и/или использованием специализированным программным обеспечением Jaws;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- имеется в наличии информационная система "Исток" для слабослышащих коллективного пользования;

- по их желанию испытания проводятся в электронной или письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- тестовые и тренировочные задания по текущей и промежуточной аттестации выполняются обучающимися на компьютере через сайт «Личная студия» с использованием электронного обучения, дистанционных технологий;

- для обучения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используется электронный образовательный ресурс, электронная информационно-образовательная среда;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

6.4 Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;

- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;

- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию,

- самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие научно-исследовательских навыков;

- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаний при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы). В случае, когда СР подготовлена в порядке выполнения группового задания, в работе делается соответствующая оговорка;

- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;

- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;

- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;

- быть оформлена структурно и в логической последовательности: титульный лист, оглавление, основная часть, заключение, выводы, список литературы, приложения,
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

6.4.1 Формы самостоятельной работы обучающихся по разделам дисциплины

Раздел 1 «Теоретико-методологические подходы к исследованию психологии стресса»

Темы реферата по первой теме (разделу)

1. Психологические характеристики феномена «преодоления» в стрессе.
2. Взаимосвязи физиологических функций и психологических характеристик стресса.
3. Особенности концепции преодоления стресса Р. Лазаруса.
4. Возможные источники стресса в организации.
5. Психологические особенности людей, подверженных стрессу.
6. Особенности организационных факторов стресса.
7. Шкала Т. Холмса и Р. Ричарда для оценки стрессоустойчивости.
8. Цикл развития профессионального стресса.
9. Системы оценки профессионального стресса.
10. Влияние стресса на возникновение заболеваний.
11. Суть посттравматического стрессового расстройства.
12. Возможности управления профессиональным стрессом.
13. Модели управления стрессом.
14. Стратегии управления стрессом.
15. Психологическая подготовка к действию в стрессовых ситуациях.
16. Технология анализа конфликта.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Рекомендуемая литература

Основная учебная и научная литература

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88196.html>
2. Бохан, Т. Г. Психология стресса: системный подход : учебное пособие / Т. Г. Бохан. — Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-94621-794-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116828.html>

Дополнительная литература

1. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова, М. А. Падун [и др.] ; под редакцией Н. Е. Харламенковой. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 344 с. — ISBN 978-5-9270-0359-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88070.html>
2. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю. В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева [и др.]. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88104.html>
3. Анцупов А.Я. Как избавиться от стресса. [Электронный ресурс] Монография - М., Изд-во СГУ, 2013 - <http://library.roweb.online>
4. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузское образование, 2014. — 121 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>

7.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. Факультет психологии»: <http://www.psy.msu.ru/>;
- «Институт психологии Российской Академии Наук» <http://www.ipras.ru/>;
- «Институт практической психологии «ИМАТОН»»: <http://www.imaton.ru/>;
- «Психология и бизнес»: <http://www.psycho.ru/>;
- «Психологический словарь»: <http://psi.webzone.ru/>;

- «Юридическая психология и не только...»: <http://yurpsy.com/files/ucheb/krimpsy/019.htm>;
- «Полезные сайты для психологов»: <https://www.b17.ru/blog/254604/>;
- «Научная электронная библиотека»: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>;
- Сайт журнала «Вопросы психологии»: <http://www.voppsy.ru/>;
- Сайт «Psychology.ru» (о психологии): <http://www.psychology.ru/>;
- Сайт «Психология-онлайн»: <http://www.psychological.ru/>;
- «Гуманитарные технологии»: <http://www.ht.ru/>;
- «Психологический центр «ПсиХРОН»»: <http://www.psytest.ru/>;
- «Куб-библиотека»: <http://koob.ru/>;
- «А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи»: <http://azps.ru>.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины, перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине имеется следующее материально-техническое обеспечение:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оборудованные учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к сети «Интернет»;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Программное обеспечение:

Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):

Операционная система Windows Professional 10

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц

Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО)

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

Информационная технология. Он-лайн тестирование цифровой платформы Ровеб (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот

Аттестация ассессоров (отечественное ПО)

Информационная технология. Аттестационный интеллектуальный информационный робот контроля оригинальности и профессионализма «ИИР КОП» (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО)

Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):

Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО)

ПО OpenOffice.Org Calc.

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.Org.Base

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.org.Impress

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.Org Writer

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО Open Office.org Draw

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами;

Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) –

электронная библиотека по всем отраслям знаний

<http://www.iprbookshop.ru>

Современные профессиональные базы данных:

Флогистон: Психология из первых рук <http://flogiston.ru/>

Психология от А до Я <http://psyznaiyka.net/>

Информационно-справочные системы:

Справочно-правовая система «Гарант»;

Справочно-правовая система «Консультант Плюс».