



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Кафедра психологии образования и развития личности



УТВЕРЖДАЮ

Директор Педагогического института
А.В. Семиров

10 апреля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины: **Б1.В.ДВ.06.02 Психология стресса**

Направление подготовки: **44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Психология личности**

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: **очная, заочная**

Согласовано с УМС Педагогического
института

Протокол № 7 от 10 апреля 2023 г.

Председатель _____ М.С. Павлова

Рекомендовано кафедрой психологии
образования и развития личности:

Протокол № 7 от 29 марта 2023 г.

Зав. кафедрой _____ Л.В. Сорова

Иркутск – 2023 г.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование готовности к осуществлению педагогической и культурно-просветительской деятельности, способности студентов планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса.

Психология стресса дает возможность студентам получить научно обоснованную систему знаний о современных концепциях изучения психологического стресса, причин возникновения и форм проявления стрессовых состояний, влияния стресса на успешность деятельности и здоровье человека, психологических методах диагностики и коррекции стресса.

Задачи дисциплины:

1. Формирование системы психологических знаний, позволяющих планировать безопасную, комфортную совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся по снижению психологического стресса, причин возникновения и проявления стрессовых состояний, сохранению и укреплению психологического здоровья в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

2. Формирование умений по отбору диагностических средств для определения уровня сформированности психологического стресса и психологического здоровья и безопасной, комфортной образовательной среды.

3. Умение реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса и обеспечивать безопасную и психологически комфортную образовательную среду.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.06.02 «Психология стресса» относится к части, которая формируется участниками образовательного процесса. Изучается на 4 курсе очного (8 семестр) и заочного отделения (9 семестр).

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующей дисциплиной:

Б1.О.26 Проектирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды

Б1.О.17 Психолого-педагогические особенности работы с детьми с особыми образовательными потребностями

Б1.В.06 Основы клинической психологии детей и подростков

Б1.В.ДВ.03.02 Психология индивидуальных различий

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Б1.В.05 Психология девиантного поведения

Б1.В.07 Психопрофилактика

Б1.В.ДВ.06.01 «Психология здоровья»

Б2.В.01(П) Практика по получению умений и опыта профессиональной деятельности.

Требования к «входным» знаниям, умениям и опыту профессиональной деятельности обучающегося, необходимыми при освоении данной дисциплины и приобретёнными в результате освоения предшествующих дисциплин.

4. Студент должен *знать* вопросы профилактических мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса и обеспечивать безопасную и психологически комфортную образовательную среду.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций (элементов следующих компетенций) в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогической образование:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-3 Способен планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	ИДК ПК3.1 Планирует новые информационные технологии и организационные источники стресса.	Знать: особенности планирования новых информационных технологий и организационных источников стресса. Уметь: планировать новые информационные технологии и организационные источники стресса. Владеть: приемами планирования новых информационных технологий и организационных источников стресса.
	ИДК ПК3.2 Осуществляет использование разных способов коррекции и профилактики стрессовых состояний.	Знать: теоретические и практические основы использования разных способов коррекции и профилактики стрессовых состояний. Уметь: осуществлять использование разных способов коррекции и профилактики стрессовых состояний. Владеть: приемами использования разных способов коррекции и профилактики стрессовых состояний.

ПК-1 Способен обеспечивать безопасную и психологически комфортную образовательную среду в образовательной организации	ИДК ПК3.3 Реализовывает разные способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	Знать: как реализовывать разные способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. Уметь: реализовывать разные способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. Владеть: приемами реализации разных способов коррекции и профилактики стрессовых состояний.
	ИДК ПК1.1 Планирует использование общих принципов выбора методов исследования стресса	Знать: особенности планирования использования общих принципов выбора методов исследования стресса. Уметь: планировать использование общих принципов выбора методов исследования стресса. Владеть: приемами использования общих принципов выбора методов исследования стресса.
	ИДК ПК1.2 Осуществляет оценку эффективности внедрения психокоррекционных средств при коррекции стресса.	Знать: теоретические и практические основы оценки эффективности внедрения психокоррекционных средств при коррекции стресса. Уметь: осуществляет оценку эффективности внедрения психокоррекционных средств при коррекции стресса. Владеть: приемами оценки эффективности внедрения психокоррекционных средств при коррекции стресса.
	ИДК ПК1.3 Реализовывает оценку эффективности внедрения психокоррекционных средств при коррекции стресса.	Знать: как оценивать эффективность внедрения психокоррекционных средств при коррекции стресса. Уметь: оценивать эффективность внедрения психокоррекционных средств при коррекции стресса. Владеть: приемами реализации оценки эффективности внедрения психокоррекционных средств при коррекции стресса.

I. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3/3 зачетных единиц, 108/108 часа.

в том числе заочная форма обучения 4 часа на зачет

Из них 34 часов по очной форме обучения и заочной 14 часов – практическая подготовка.

Из них 80 часов по очной форме обучения и 30 часа по заочной форме обучения – контактная работа

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

Раздел дисциплины/тема	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) очная/заочная формы обучения					Формы текущего контроля успеваемости и. Форма промежуточной аттестации
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				Самостоятельная работа	
			Лекции	Практические занятия	Консультации	КО		
Раздел I	8/9	108/108	36/12	34/14	2	8/4	28/74	
Тема 1.	8/9	21/21	7/2	7/2		1/	5/15	гlossарий, ментальная карта, кейсы
Тема 2.	8/9	21/21	7/2	7/3		1/1	5/15	гlossарий, ментальная карта, кейсы, отзыв
Тема 3.	8/9	22/22	7/2	7/3		2/1	6/15	гlossарий, ментальная карта, кейсы, отзыв
Тема 4.	8/9	22/22	8/3	7/3		2/1	6/15	гlossарий, ментальная карта, кейсы, отзыв
Тема 5.	8/9	22/22	8/3	6/3	2	2/1	6/14	гlossарий, ментальная карта, кейсы, отзыв
Итого		108/	36/12	34/14	2	8/4	28/74	Зачет 0/4

часов		108					
-------	--	-----	--	--	--	--	--

4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Се ме стр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид СРС	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.) очная/заочная		
8/9	Тема 1. Стресс и проблема адаптации	Информационный поиск	1-2 недели/ 1-5 день	5/15	Блок-схема	1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. 2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с.
8/9	Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса	Составление таблицы	3 неделя/ 6-10 день	5/15	Сравнительная таблица	1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. 2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с.

Се ме стр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид СРС	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.) очная/заочная		
8/9	Тема 3. Современные подходы к анализу профессионального стресса	Составление таблицы	4-5 недели/ 11-15 день	6/15	Сравнительная таблица	1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. 2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с.
8/9	Тема 4. Острые и хронические формы стрессовых состояний	Информационный поиск	6-7 недели/ 16-20 день	6/15	Блок-схема	1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. 2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с.

Се ме стр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид СРС	Сроки выполнения	Трудовое мкость (час.) очная/заочная		
8/9	Тема 5. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	Информационный поиск	8-9 недели/21-25 день	6/14	Конспект	1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. 2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с.
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)					28/74	
Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)					28/74	

4.3. Содержание учебного материала

Тема 1. Стресс и проблема адаптации

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Соотнесение разноуровневых гипотез (теоретических, эмпирически нагруженных и статистических) в психологическом исследовании. Общие принципы выбора метода исследования.

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г.

Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Тема 3. Современные подходы к анализу профессионального стресса

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).

Синдром выгорания. Последствия стресса в трудовой деятельности. Заболевания. Понятия хронического стресса и «выгорания» (физиологического и психологического). Феномен «эмоционального сгорания» в некоторых профессиях. Персональный стрессовый профиль. Влияние стресса на возникновение заболеваний.

Тема 4. Острые и хронические формы стрессовых состояний

Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность (по Н.И. Наенко). Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса).

Тема 5. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.

Изменения в организационных структурах при внедрении информационных технологий. Перераспределение функциональных обязанностей. Изменение характера информационных нагрузок. Дегерсонализация внутрипрофессиональных контактов, телекоммуникации. Проблема свободного распределения времени. Профессиональная включенность.

Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. Объективная реорганизация трудового процесса (эргономическая и инженерно-психологическая традиции).

Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.

Методы психологической саморегуляции состояний (психотерапевтическая традиция). Классификация методов саморегуляции. Базовые техники и вспомогательные средства. Примеры программ обучения приемам саморегуляции. Индивидуальные особенности освоения навыков саморегуляции. Оценка эффективности внедрения психокоррекционных средств.

4.3.1. Перечень практических занятий

№ раздела и темы дисциплин	Наименование практических работ	Трудое мкость, всего	Оценочные средства	Формируем ые компетенц
----------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-----------------------	------------------------------

ы		(час.) очная/ заочная		ии (индикатор ы)
Тема 1.	Стресс и проблема адаптации	7/2	Учебные индивидуальные и групповые задания	<i>ПК-3</i> <i>ПК3.1</i> <i>ПК3.2</i> ПК-1 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3
Тема 2.	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса	7/3	Учебные индивидуальные и групповые задания	<i>ПК-3</i> <i>ПК3.1</i> <i>ПК3.2</i> <i>ПК3.3.</i> ПК-1 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3
Тема 3.	Современные подходы к анализу профессионального стресса	7/3	Учебные индивидуальные и групповые задания	<i>ПК-3</i> <i>ПК3.1</i> <i>ПК3.2</i> <i>ПК3.3.</i> ПК-1 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3
Тема 4.	Острые и хронические формы стрессовых состояний	7/3	Учебные индивидуальные и групповые задания	<i>ПК-3</i> <i>ПК3.1</i> <i>ПК3.2</i> <i>ПК3.3.</i> ПК-1 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3
Тема 5.	Новые информационные технологии и организационные источники стресса. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	6/3	Учебные индивидуальные и групповые задания	<i>ПК-3</i> <i>ПК3.1</i> <i>ПК3.2</i> <i>ПК3.3.</i> ПК-1 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3

4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов

Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИК
Тема 1. Стресс и проблема адаптации	1. Соотнесение разноуровневых гипотез (теоретических, эмпирически нагруженных и статистических) в психологическом исследовании. Составить таблицу с определением стресса разных авторов и попытаться сформулировать свое определение. 2. Социально-экономические и медико-	<i>ПК-3</i> ПК-1	ИК <i>ПК3.1</i> <i>ПК3.2</i> <i>ПК3.3.</i> ПК-1 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3

	демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Продемонстрировать вклад отечественных и зарубежных психологов в представлений о типах <i>(результат представить в виде схемы, созданной с использованием цифровых инструментов: Google Рисунки, Draw.io и др.)</i> .		
Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса	История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Проанализировать существующие концепции и составить таблицу с оценкой положительных и сомнительных на ваш взгляд выводов.	ПК-3 ПК-1	ИК ПК3.1 ПК3.2 ПК3.3. ПК-1 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3
Тема 3. Современные подходы к анализу профессионального стресса	Профилактика психического стресса и коррекция его последствий. Составить сравнительную таблицу различных подходов к профилактике и коррекции стресса. <i>Сравнительная таблица составляется с использованием сервиса Google Sheets или других цифровых инструментов.</i>	ПК-3 ПК-1	ИК ПК3.1 ПК3.2 ПК3.3. ПК-1 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3
Тема 4. Острые и хронические формы стрессовых состояний	Проанализировать основные психологические составляющие синдрома хронического стресса <i>Результат представьте в виде блок-схемы.</i>	ПК-3 ПК-1	ИК ПК3.1 ПК3.2 ПК3.3. ПК-1 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3
Тема 5. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	Изучите и законспектируйте общую классификацию методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности. <i>Конспект может быть представлен в виде ментальной карты.</i>	ПК-3 ПК-1	ИК ПК3.1 ПК3.2 ПК3.3. ПК-1 ПК 1.1 ПК1.2 ПК1.3

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа – форма организации образовательного процесса, стимулирующая активность, самостоятельность, познавательный интерес студентов.

Самостоятельная работа организуется с целью формирования профессиональных компетенций, предусмотренных данной программой, понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества для успешной профессиональной деятельности.

В дисциплине используются **онлайн-инструменты Moodle** (лекции, форумы, задания, тесты и т.д.), которые позволяют организовать действия студентов за пределами работы в аудитории, обеспечить возможность изучения дисциплины в синхронном и асинхронном форматах.

Форумы позволяют студентам наладить общение и обмен идеями друг с другом и с преподавателем, позволяя обеспечить дополнительную обратную связь от преподавателя, лучшее отслеживание студентом прогресса своего обучения.

Электронно-образовательная среда университета предоставляет студентам круглосуточный доступ к ресурсам курса, интерактивным действиям, получению оценок.

Основные направления работы студента в ЭОС университета:

1. *Изучение теоретического материала.* Курс структурирован по разделам (темам). Каждый раздел, как правило, содержит теоретический материал для изучения, дополнительные материалы, а также материалы для контроля знаний. Сначала необходимо изучить теоретический материал, который может быть представлен видеолекциями, отдельными файлами, страницами или гиперссылками. Для просмотра материала необходимо щелкнуть по его ссылке, а затем в открывшемся окне выбрать одно из действий (открыть или сохранить). После изучения материала необходимо приступить к выполнению контрольных мероприятий, которые представлены в виде автоматизированных тестов. При изучении теоретического материала студенты осуществляют следующие виды работ:

А. *Работа с ресурсами.* Ресурс – это содержимое, которое преподаватель может предложить в качестве учебного материала студентам. Ресурсы – это статичные материалы курса, и действие, которое студент выполняет самостоятельно.

Б. *Работа студента с файлом.* Файл – это картинка, документ в формате pdf, электронная таблица, аудио-файл, видео-файл. Студент на странице курса щёлкает по названию файла и либо на экране появляется его содержимое, если, конечно, на компьютере студента установлена программа для работы с файлами такого типа, либо копия этого файла помещается в область загрузок на компьютер студента, откуда этот файл можно просмотреть.

В. *Работа студента с URL.* Uniform Resource Locator – унифицированный указатель (местонахождения информационного) ресурса. Модуль URL позволяет предоставить студенту веб-ссылку в качестве ресурса для экономии времени и усилий студента по набору этого адреса вручную. Студенту необходимо ознакомиться с описанием URL, которое подготовил преподаватель, щёлкнуть по названию URL и изучить материал, на который указала данная ссылка.

2. Работа с электронно-образовательной средой предполагает *интерактивные действия* – это средства вовлечения студентов в активное обучение. Интерактивное действие – это общее название для группы средств в Moodle. Обычно, интерактивное действие есть нечто, что студент будет делать во взаимодействии (т.е. интерактивно) с другими студентами и/или с преподавателем.

А. *Работа студента с заданием.* Модуль Задание позволяет преподавателям получать работы от студентов, просматривать их, и предоставлять им обратную связь, включая оценивание. Готовые ответы студентов видны только преподавателю и никому из студентов, кроме случая, когда это задание было поручено группе студентов. Студенты могут передавать преподавателю на рассмотрение любое цифровое содержимое (файлы), включая, например, обработанные в Word документы, электронные таблицы,

изображения, аудио- и видео контент. Задания не должны непременно состоять из пересылаемых файлов. В качестве альтернативы, преподаватель может попросить студентов набрать информацию непосредственно в текстовом поле Moodle, или сделать параллельно и пересылку файла или файлов, и набор текста непосредственно в Moodle. Задание имеет дату «доступно с», до наступления которой никто из студентов не может представлять свои готовые ответы, и дату, после которой преподаватель может отказаться принимать ответы. Доступными опциями готовых ответов по стандартным заданиям являются:

- Готовые ответы в виде файлов (студенты передают готовый ответ по заданию в виде файла).
- Текст онлайн (студенты могут набрать их ответы непосредственно в Moodle).
- Комментарии к готовым ответам.

Модуль «Задание» можно также использовать для оценивания «Задания офлайн», т.е. задания, работа по которому выполняется вне Moodle. Это осуществляется простым снятием пометок «галочкой» у трёх приведённых выше опций. После входа в курс студент щёлкает по названию указанного преподавателем задания и затем добавляет готовый ответ как в режиме онлайн с помощью средств текстового редактора Moodle, так и прикрепить заранее подготовленный файл с готовым ответом. Чтобы передать подготовленный тем или другим способом готовый ответ на рассмотрение преподавателю, студент должен щёлкнуть кнопку «сохранить изменения».

Б. *Работа с форумом* позволяет участникам курса проводить асинхронные обсуждения. Модуль «Форум» является интерактивным действием, где студенты и преподаватель могут обмениваться идеями посредством отправки комментариев. Существует четыре основных типа Форумов. Подписка на все типы форумов обязательна. Преподаватель может закрыть форум: студенты не смогут больше ни начать новые обсуждения, ни добавить ответы, но всё ещё смогут читать все обсуждения. *Рекомендации по использованию форумов*: необходимо время для того, чтобы сделать форум как интерактивное действие успешным. Форум может использоваться как поощрение дискуссии и тогда: а) студенты чувствуют, что существует необходимость/причина участвовать, и что они что-то получают от этого опыта; б) у студентов возникнет чувство общей целеустремлённости. Это чувство содружества может быть создано через инициативу и поддержку преподавателя, но главным образом самими студентами.

Форум может быть организован для: а) для обсуждения студентами вопроса (преподаватель наблюдает за ответами), б) группового обсуждения (в минигруппах) и последующего представления в общий форум для аргументации основных идей группы; в) сосредоточения внимания студентов на конкретном аспекте вопроса. Для этого может быть использован *стандартный* форум: наиболее полезен для широких дискуссий, которые намерен направлять преподаватель; *социальный* форум, который ведут студенты. Преподаватель может попросить студентов время от времени подытоживать темы обсуждения: раз в неделю или когда ход рассуждений придёт к согласованному заключению. *Простой* форум наиболее полезен для краткого/ограниченного временем обсуждения по отдельной теме. Форум-суждение: каждый студент отправляет только одно суждение. Отдельная тема на каждого человека предоставляет студентам несколько больше свободы, чем форум единого обсуждения, но не так много, как стандартный форум, где каждый студент может выдвигать столько тем на обсуждение, сколько он или она пожелает. Студенты не ограничены в количестве раз, которое они могут отвечать другим в развитие тех или иных тем, возникших в ходе обсуждений. В *форуме «Вопрос и Ответ»* преподаватель отправляет вопрос, а студенты отвечают приемлемыми ответами. «Вопрос и Ответ» требует от Студентов отправить свой ответ перед тем, как он сможет просмотреть ответы других студентов. После начальной отправки сообщения и как только закончится время редактирования (обычно 30 минут), студент может просмотреть и ответить на сообщения других. *Стандартный форум в формате Блога* позволяет

пользователям начинать их собственные суждения, но отображается по-другому: первое сообщение каждого обсуждения отображается (как в Блоге) так, что пользователи могут прочитать его, и затем сделать выбор своего ответа. Правила обсуждений в форуме: участие и поддержка; приверженность и соучастие; уважение мнения.

Если курс полностью проходит в онлайн формате (без очных занятий), то он начинается с приветствия или вводного сообщения с предложением студентам в письме на форум представить себя с некоторыми подробностями преподавателю и однокурсникам. В этом форуме содержится информация о том, куда следует отправлять свои ответы, и что нужно отвечать на все части вопроса преподавателя. Преподаватель может задать разные форматы форума, например, «Это Форум размышлений вслух, мы попытаемся причесать идеи и возможности», или «Это формальный Форум, в который вы приглашены поделиться идеями по (такой-то теме)». Или преподаватель может инициировать обсуждения, а студенты могут только отвечать. Каждое русло рассуждений, начинаемое преподавателем, содержит вопрос-эссе (или несколько таких вопросов). Студенты составляют сжатый план основных мыслей в этом Эссе и отправляют их в качестве ответа. После того, как каждый отправил свой замысел, преподаватель начинает обсуждение того, какой из замыслов кажется лучше и почему.

В. *Работа с глоссарием* позволяет участникам создавать и поддерживать список определений, наподобие словаря. Глоссарий может использоваться многими способами. Его Записи можно искать и просматривать в различных форматах. Глоссарий может создаваться коллективно, либо доступ к введению новых записей может быть предоставлен только преподавателю. Записи могут быть распределены по Категориям. Средство авто-связывания будет подсвечивать любое слово в курсе, которое размещено в Глоссарии. Наведение на подсвеченное слово курсора мышки высвечивает определение этого слова в Глоссарии. *Базисный* Глоссарий очень важен, его творческое применение действительно помогает воздействовать на студентов. *Совместные* глоссарии может подвигнуть к сотрудничеству в курсе (это необходимо, когда студенты сталкиваются с новыми терминами). Каждому студенту может быть разрешено вносить термин, определение или комментарии на представленные на рассмотрение определения. Разные определения могут оцениваться и преподавателем, и студентами, а определения с наивысшими отметками могут составить *итоговый* глоссарий. Когда Студенты ответственны за создание определений, намного более вероятно, что они запомнят это слово и его корректное определение. Вовлечение в процесс обучения, обсуждения и усовершенствования глоссария может очень существенно помочь студентам продвинуться к тому, чтобы начать употреблять новые термины. Могут быть созданы несколько команд студентов для работы сопределениями и ответами. Каждой команде может быть поручено собирать определения в течение одной недели, а остальным командам их ранжировать и комментировать. Другим вариантом может быть ответственность каждой команды за одно определение в одной части курса, а также за ранжирование и комментирование такой работы других команд. После того, как преподаватель и студенты определили термины глоссария, для студентов важно начать их практическое применение в реальных контекстах. Однако, обычно, Студенты неохотно экспериментируют с новыми терминами. Со средством авто-связывания легко распознать, когда слово из Глоссария было использовано на Форуме или в сообщениях на веб Сайте.

Г. *Работа с тестом*. Навигация по тесту содержит набор кнопок с номерами вопроса, щелкнув по кнопке, можно перейти к выполнению соответствующего задания теста. Также, в том случае если тестирование ограничено по времени, на Панели навигации отображается оставшееся время тестирования. Центральная область страницы содержит перечень тестовых заданий. При этом для каждого задания показан балл, который можно получить за верный ответ, а также имеется возможность отметить вопрос. После ответа на все вопросы откроется страница, содержащая статистику всех ответов, на которой нужно щелкнуть по кнопке «отправить всё и завершить тест» и в следующем

окне подтвердить отправку. После отправки откроется окно, содержащее результаты тестирования (набранный балл, % правильных ответов, итоговую оценку). Тест может включать в себя вопросы «Верно/неверно» (студент просто отвечает на вопрос, пометая «птичкой» окошко), «Вопросы с кратким ответом» (студент, чаще всего, отвечает одним словом либо Преподаватель при составлении Вопроса подсказывает из скольких слов должен состоять ответ), «Вопросы типа Эссе» (студенту требуется лишь написать ответ на поставленный Вопрос в виде эссе), «Вопросы со множественным выбором» (студенту нужно выбрать правильные ответы), «Вопросы на установление соответствия» (студенту нужно выбрать из ниспадающего списка нужный ответ).

Основной формой организации самостоятельной работы в данном курсе является внеаудиторная (без непосредственного участия педагога при подготовке) самостоятельная работа при возможности сохранения консультаций с преподавателем.

Формы внеаудиторной самостоятельной работы:

Изучение литературы (информационный поиск). Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам, как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Важной частью изучения дисциплины является самостоятельная работа над учебным материалом: чтение и проработка лекционного материала, разбор материалов практических занятий, чтение и проработка учебной литературы, рекомендованной преподавателем.

При изучении учебного материала рекомендуется вести отдельные конспекты: конспект лекций, конспект практических занятий и конспект самостоятельной работы над учебным материалом (учебной литературой). В конспектах рекомендуется выделять важные выводы и формулы, проделывать вычисления и выводы (доказательства) формул и теорем, предложенных для самостоятельного осуществления.

Целесообразно в процессе изучения материала вести специальную тетрадь – справочник (словарь), содержащую основные определения, формулировки и т.п.

При работе с литературой и/или документами главное – осмысленное чтение и вдумчивый анализ прочитанного. Она включает три этапа:

1) общее знакомство с документом, позволяющее получить общее представление о нём: уровень принятия документа, дата утверждения и вступления в силу, проанализируйте название документа (определите, о чём пойдёт речь в документе, вспомните документы, регламентирующие аналогичные вопросы), обратите внимание на структуру документа; ознакомьтесь с приказом, утверждающим данный документ;

2) чтение основного текста документа: начинать чтение следует при наличии справочной литературы с целью правильного толкования текста, по ходу чтения документа формулируйте вопросы к тексту, выдвигайте свои идеи, предположения о содержании документа, убедитесь в их правильности при последующем чтении, читая, выделяйте в документе главное.

3) обработка текста с целью обобщения информации: сформулируйте основные положения документа, опишите, какие проблемы решаются в тексте документа, какие способы решения предлагаются, постарайтесь выработать собственное отношение к документу и сформулируйте аргументы, обосновывающие Вашу точку зрения на документ, сравните документ с другими ранее изученными, установите их различия, в чём новизна (если она есть), обобщите информацию, полученную из разных документов и сформулируйте собственные выводы о том, насколько значим и актуален документ для решения задач педагогической деятельности.

Написание конспекта позволит студенту в выработке умений и навыков грамотного изложения теории и практических вопросов в письменной форме в виде конспекта. Конспектирование часто является формой фиксации результатов информационного поиска.

Конспект (от лат. conspectus – обзор, изложение) – это синтезирующая форма записи, которая может включать в себя план источника информации, выписки из него и его тезисы.

Виды конспектов:

- **плановый конспект (план-конспект)** – конспект на основе сформированного плана, состоящего из определенного количества пунктов (с заголовками) и подпунктов, соответствующих определенным частям источника информации;

- **текстуальный конспект** – подробная форма изложения, основанная на выписках из текста-источника и его цитировании (с логическими связями);

- **произвольный конспект** – конспект, включающий несколько способов работы над материалом (выписки, цитирование, план и др.);

- **схематический конспект (контекст-схема)** – конспект на основе плана, составленного из пунктов в виде вопросов, на которые нужно дать ответ;

- **тематический конспект** – разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса, темы;

- **опорный конспект (введен В.Ф. Шаталовым)** – конспект, в котором содержание источника информации закодировано с помощью графических символов, рисунков, цифр, ключевых слов и др.;

- **сводный конспект** – обработка нескольких текстов с целью их сопоставления, сравнения и сведения к единой конструкции;

- **выборочный конспект** – выбор из текста информации на определенную тему.

Выполнение задания включает определение цели составления конспекта; записи название текста или его части; записи выходных данных текста (автор, место и год издания); выделения при первичном чтении основных смысловых частей текста, понятий, терминов, которые требуют разъяснения. Затем необходимо последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала, включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания). При конспектировании можно использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, ручки разного цвета). Обратить внимание и соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

Одной из современных форм конспектирования и визуального представления материала является **ментальная карта** (майндмэппинг, mindmapping) – удобный способ структурирования информации, где главная тема находится в центре листа, а связанные с ней понятия располагаются вокруг в виде древовидной схемы. Ментальная карта позволяет активизировать различные ресурсы запоминания материала, в ней удачно совмещаются психология, мнемоника и нейролингвистика. При составлении ментальной карты необходимо определиться с основной, ведущей темой, вокруг которой будет группироваться другая информация. Основные правила составления ментальных карт:

- В замкнутый контур помещается только основное слово, остальные размещаются на ветках. На одной ветви следует писать только одно слово (научитесь превращать фразу в одно ёмкое, броское и цепляющее слово).

- Длина одной ветви должна быть равна длине слова, располагающегося на ней. Это позволит избежать путаницы.

– Можно и даже нужно использовать разные цвета, это позволит разделить мысли. Но лучше всего делать разноцветными ветви, а не слова.

– Для наилучшего восприятия можно использовать символы, рисунки, но не слишком сложные, желательно схематические.

– Если ветви многочисленные, то можно отделять их друг от друга пунктирными контурами, чтобы ключевые слова не перемешивались.

– Карта должна быть заполненной, но не слишком перегруженной.

– Старайтесь распределять ветви равномерно, чтобы не было пустых мест и перегруженных участков.

– Все слова располагайте иерархически: сначала самые важные, потом второстепенные.

При составлении ментальных карт студент может воспользоваться одним из цифровых сервисов, например, Bubble.us, XMind, Mindmeister или другими.

Критерии оценивания результатов информационного поиска, конспекта, ментальной карты:

1. Полнота описания свойств и характеристик объекта.
2. Упорядочивание представляемого материала.
3. Наличие сравнительного анализа представляемой информации.
4. Обработка текста с целью обобщения информации.
5. Использование цифровых инструментов (для ментальных карт).

Построение сводной (сравнительной, обобщающей, аналитической) таблицы позволяет усвоению отношений между понятиями или отдельными разделами темы. Это концентрированное представление отношений между изучаемыми феноменами, выраженными в форме переменных.

Правила составления таблицы:

1) таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования;

2) название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично;

3) в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения;

4) при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире;

5) значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности;

6) таблица должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом;

7) если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения;

Навык построения таблицы формирует готовность студентов использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач.

Также студент должен овладеть навыками построения таблиц с использованием современного цифрового инструментария, например, сервиса Google Sheets, позволяющего составлять, редактировать и оформлять материал в табличной форме.

Критерии оценивания сводной (обобщающей, аналитической) таблицы:

1. Полнота представления информации.
2. Выделение сравнительных критериев.
3. Использование цифрового инструментария при составлении таблицы.

Составление блок-схемы позволяет понятно и систематизировано представить любые множественные данные, поможет в визуализации материала. Блок-схемы являются отличным инструментом, позволяющим избежать трудностей с пониманием

процессов и доступно их описать. Создание удачной блок-схемы означает балансирование между полнотой информации, которую хочется передать, и простотой, с которой её преподносят. Некоторые рекомендации при составлении блок-схемы могут быть следующими:

- Определиться с основными понятиями, вносимыми в схему.
- Стандартная блок-схема разбивает процесс на ключевые этапы и требуемые действия.
- Читабельность схемы. Убедитесь, что все основные этапы записаны коротко и ясно, и что переход от этапа к этапу заключается в простых шагах.
- Используйте разные типы фигур для представления различных типов процессов и решений. Добавление визуальных подсказок добавит блок-схеме читаемости и понимания.
- Большинство блок-схем работает по простому двоичному принципу. В точках процесса, где происходят изменения, перед читателем предстает вопрос с ответом «да» и «нет». Ответ будет вести читателя к соответствующему этапу.

Критерии оценивания блок-схемы:

1. Использование при составлении схемы цифрового инструментария.
2. Полнота схемы за счет использования терминологического аппарата по теме.
3. Присутствие в схеме взаимосвязанных понятий из ранее изученных тем (обобщение пройденного материала).
4. Логическая непротиворечивость и аккуратность оформления.

Подготовка к практическому занятию. Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы. Данный вид СРС обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента.

Подготовка к практическому занятию нередко требует подбора материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа. Студенты самостоятельно осуществляют поиск соответствующих источников, определяют их актуальность. На практическом занятии главное – уяснить связь решаемых задач с теоретическими положениями.

Критерии оценивания подготовки студента к практическому занятию:

1. Предварительное ознакомление студента с теоретическим материалом по теме практического занятия.
2. Участие студента в выполнении любого вида заданий, которые реализуются в ходе практического занятия.

Подготовка к зачету. Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи зачета предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить

рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершённой, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Нельзя ограничивать подготовку к зачету простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений. Любой вопрос при сдаче зачета необходимо излагать с позиции значения для профессиональной деятельности педагога-психолога. При этом важно показать значение и творческое осмысление задач, стоящих перед психологом в сфере образования.

Критерии оценивания подготовки студента к зачету представлены в разделе VIII настоящей программы.

4.5. Примерная тематика курсовых работ.

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):

а) основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/512070>.

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/512068>.

3. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/514353>.

4. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - Режим доступа: ЭБС "Издательство "Лань". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-9765-2005-9 : Б. ц.

5. Песков, Вадим Павлович. Психология стресса [Текст] : учеб.-метод. пособие / В. П. Песков ; рец.: Л. И. Ларионова, А. Д. Гольменко, О. Л. Подлиняев ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2014. - 54 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 52-54. - ISBN 978-5-85827-881-8 : 80.00 р. Экземпляров – 10.

б) дополнительная литература

1. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/518664>.

2. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: учебник и практикум для вузов / Е. А. Родионова, В. И. Доминяк, Г. Жушман, М. А. Экземпляров ; под редакцией Е. А. Родионовой. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-01566-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/511644>.

3. Консультирование и коучинг персонала в организации : учебник и практикум для вузов / Н. В. Антонова [и др.] ; под редакцией Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 370 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8176-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/511065>.

4. Акимова, Ю. Н. Психология управления : учебник и практикум для вузов / Ю. Н. Акимова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00630-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/511399>.

5. Исаева, О. М. Управление человеческими ресурсами : учебник и практикум для вузов / О. М. Исаева, Е. А. Припорова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 178 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14873-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/512167>.

6. Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения : учебник и практикум для вузов / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 463 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01527-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/510501>.

7. Спивак, В. А. Деловая этика : учебник и практикум для вузов / В. А. Спивак. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 463 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11895-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/511336>.

в) периодические издания:

<http://www.voppsy.ru/> – «Вопросы психологии»

http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html – «Психологический журнал»

<http://pedvopros.ru/> – «Вопросы педагогики»

<https://mir-nauki.com/> – Интернет-журнал «Мир науки. Педагогика и психология»

<https://izvestiapsy.isu.ru/ru> – «Известия Иркутского государственного университета»

г) список авторских методических разработок:

1. Песков, Вадим Павлович. Психология стресса [Текст] : учеб.-метод. пособие / В. П. Песков ; рец.: Л. И. Ларионова, А. Д. Гольменко, О. Л. Подлиняев ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2014. - 54 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 52-54. - ISBN 978-5-85827-881-8 : 80.00 р. Экземпляров – 10.

д) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

<http://biblio-online.ru/> – электронно-библиотечная система издательства «Электронное издательство Юрайт».

<https://elibrary.ru> – научная электронная библиотека.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-лабораторное оборудование:

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: мультимедиапроектор BENQ, ноутбук ASUS A6000, экран ClassicNorma 305*406MW.

Помещение для самостоятельной работы: аудитория укомплектована специализированной мебелью, оснащена компьютерной техникой: компьютерами (Системный блок Intel Pentium G3250, 3.20GHz, Монитор ViewSonic VA2249S, Системный

блок Intel Celeron CPU 430, 1.81GHz, Монитор LG Flatron W1942SE; доска, стационарный проектор Casio XJ- V1, XGA1024*768) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

6.2. Программное обеспечение: не предусмотрены

6.3. Технические и электронные средства: не предусмотрены

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы, в том числе дистанционные образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы, развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции:

1. Проблемное изложение учебного материала на лекциях и практических занятиях.
2. Лекции – презентации.
3. Работа в малых группах.
4. Учебная дискуссия.
5. Дистанционные технологии.

Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения

Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
Тема 1. Стресс и проблема адаптации	практическое	Групповая дискуссия	1/5
Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса	практическое	Анализ кейсов	1/5
Тема 3. Современные подходы к анализу профессионального стресса	практическое	Анализ кейсов	1/5
Тема 4. Острые и хронические формы стрессовых состояний	практическое	Групповая дискуссия	2/5
Тема 5. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	практическое	Анализ кейсов	2/5
Итого часов			7/25

VI.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные средства (ОС):

- 8.1. Оценочные средства для входного контроля:

Выбрать все правильные ответы.

1. Стресс, характеризующийся мобилизацией внутренних ресурсов организма, сочетающийся с желательным эффектом – активизация психических процессов, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

2. Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма, относится к:

- а) дистрессу;
- б) эустрессу;
- в) нет правильных ответов.

3. Как называется первая фаза психологической реакции на травму:

- а) фаза нормального реагирования;
- б) фаза онемения;
- в) фаза психологического шока;
- г) нет правильного ответа.

4. Травматический стресс включает в себя следующие характеристики:

- а) это патологическая реакция на стрессор;
- б) это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства;
- в) состояние, возникающее у человека, пережившего нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта;
- д) нет правильных ответов.

Установить соответствие.

1. Приведите в соответствие виды стресса и их определения:

1. Стресс, характеризующийся мобилизацией внутренних ресурсов организма, сочетающийся с желательным эффектом – активизация психических процессов	А. дистресс
2. Стресс, ведущий к истощению внутренних резервов организма	Б. эустресс

А – _____, Б – _____.

2. Приведите в соответствие виды дыхания и назначение его использования в процессе регуляции психических состояний:

Виды дыхания	Назначение применения
1. Нижнее дыхание (брюшное)	А. Дыхание применяется в тех случаях, когда вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности.
2. Верхнее дыхание (ключичное)	Б. Дыхание используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха.

А – _____, Б – _____.

Вставить пропущенное слово.

1. Согласно определения Г. Селье стрессом называют ... реакцию организма на любое

предъявляемое ему требование.

2. Травматический стресс это реакция на ненормальные обстоятельства.
3. При надавливании на биологические активные точки возникают ощущения

8.2. Оценочные материалы текущего контроля

Текущая форма контроля, осуществляется на практических занятиях, по завершению изучения студентами лекционного материала. Текущий контроль проводится в течение всего периода освоения дисциплины и включает в себя, в том числе, результаты выполняемой студентами самостоятельной работы.

При осуществлении текущего контроля используются четыре формы оценочных средств:

- составление глоссария;
- отзывы студента на выполненные одноклассниками задания по теме;
- составление схемы и/или ментальной карты;
- решение психологических задач (кейсов).

Составление глоссария.

Глоссарий – словарь узкоспециализированных терминов по изученной теме.

Критерии оценивания глоссария:

1. Полнота представленности в глоссарии изученной темы (не менее 8 терминов).
2. Обогащенность глоссария внелекционной терминологией по теме.
3. Четкость и упорядоченность оформления глоссария.

Отзыв студента на выполненные одноклассниками задания по теме.

Отзыв – это оценка каждым студентом задания, выполненного одноклассниками. Оцениваемые задания обозначаются педагогом, и могут относиться к выполненной студентами заданий самостоятельной работы или заданий в рамках практического занятия.

Критерии оценивания отзыва:

1. Студент выполнил не менее 2-х отзывов.
2. Соблюдена структура отзыва:
 - а) три аргументированных положительных стороны выполненного задания;
 - б) три аргументированных отмечаемых недостатка выполненного задания;
 - в) рекомендации по нивелированию отмечаемых недостатков.
3. Непротиворечивость и аргументированность суждений в отзыве.

Составление схемы (ментальной карты).

Схема и/или ментальная карта составляется студентом по изученной теме.

Критерии оценивания схемы:

1. Использование при составлении схемы цифрового инструментария.
2. Полнота схемы за счет использования терминологического аппарата по теме.
3. Присутствие в схеме взаимосвязанных понятий из ранее изученных тем (обобщение пройденного материала).
4. Логическая непротиворечивость и аккуратность оформления.

Решение психологических задач (кейсов).

Психологическая задача – это объективированная в знаковой модели психологическая проблемная ситуация, содержащая данные и условия, которые необходимы и достаточны для ее разрешения средствами психолого-педагогического знания и опыта.

Характеристику психологической задачи и этапы ее решения можно посмотреть в разделе 4.4. «Методические указания по организации самостоятельной работы студентов».

Критерии оценивания решения психологических задач:

1. Правильность решения.
2. Аргументированность с использованием психолого-педагогической терминологии.
3. Наличие в решении задачи развивающих и/или образовательных рекомендаций.
4. Логическая непротиворечивость решения.

Тема 1. Стресс и проблема адаптации

а) Глоссарий

б) Схема (ментальная карта)

в) Психологические задачи:

Задание. 1. Рассмотрите ситуацию и объясните на ее примере как работают стресс-реализующие системы:

При рождении ребенка женщина испытывает физическую боль, она напугана незнакомой обстановкой, она тревожится за жизнь и здоровье ребенка, одним словом, испытывает сильное душевное и физическое потрясение. Спустя некоторое время, она впервые берет на руки своего малыша, чувствует прилив нежности и сильнейшую радость.

Задание 2. Рассмотрите ситуацию и объясните на ее примере, в чем функция парасимпатической нервной системы:

Благодаря физиологическим изменениям люди в чрезвычайной ситуации способны совершать невероятные поступки: достаточно слабый человек поднимает машину, которой придавило ребенка, он может невероятно долго провисеть на скале без страховки и т.д.

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса

а) Глоссарий

б) Схема (ментальная карта)

в) Психологические задачи:

Задание 3. Объясните, почему для одного человека расторжение брака может восприниматься как трагедия, крушение всей его жизни, расставание с любимым человеком, потеря опоры и стабильности, вызывать такие чувства, как беспомощность и страх одиночества, в то время как для другого - человека развод – это освобождение от тяготивших его обязательств, возможность начать «новую» жизнь. Как связаны между собой стрессор и наша реакция на него.

Задание 4. Вспомните 2 случая из своей жизни: один, когда стресс вам помогал в вашей жизненной ситуации, второй, когда состояние стресса негативно сказывалось на данной ситуации. В первом случае рассмотрите, в чем состояло положительное влияние стресса, а во втором – на чем именно стресс сказывался отрицательно. В чем для вас состояла разница в переживании этих двух случаев стресса?

Тема 3. Современные подходы к анализу профессионального стресса

а) Глоссарий

б) Схема (ментальная карта)

в) Психологические задачи:

Задание 5. Прочитайте пример приведенный ниже, и объясните, посредством какого типа (симпатической или парасимпатической) нервной системы осуществляется регуляция опорно-двигательного аппарата.

Делая зарядку, Вы отжимаетесь. При этом одни сухожилия оказываются растянутыми, другие – сжатыми. Это и есть стимул для рецепторов, которые в них

заложены: вернувшийся нервный импульс заставит Вас оторвать тело от пола и в очередной раз выпрямить руки. Скорость выполняемых упражнений, их количество и амплитуда – те характеристики, которые подвластны Вашему влиянию.

Тема 4. Острые и хронические формы стрессовых состояний

а) Глоссарий

б) Схема (ментальная карта)

в) Психологические задачи:

Задание 6. Прочитайте пример приведенный ниже, и объясните, посредством какого типа (симпатической или парасимпатической) нервной системы осуществляется регуляция.

Предположим, Вы убегаете от злой собаки и все завершилось благополучно, и собака потеряла к Вам интерес. Вы устали, легли отдохнуть и заснули. И снова, независимо от Вашего сознания, организм начинает перестраиваться: дыхание становится глубоким и редким, сердце бьется медленно, артериальное давление снижается. Происходит замедление работы многих систем организма во время безмятежного сна.

Тема 5. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.

а) Глоссарий

б) Схема (ментальная карта)

в) Психологические задачи:

Задание 7. Прочитайте пример приведенный ниже, и объясните, посредством какого типа (симпатической или парасимпатической) нервной системы осуществляется регуляция.

Вы убегаете от злой собаки, и, независимо от Вашей воли, организм начинает перестраиваться для оптимального выполнения основной задачи – спастись бегством: дыхание становится частым и поверхностным, частота сердечных сокращений увеличивается, давление повышается, кишечник, почки, и мочевой пузырь резко замедляют свою деятельность, во рту пересохло, зрачки расширены («у страха глаза велики»).

8.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации (в форме зачета).

Промежуточная аттестация осуществляется с целью проверки и оценки уровня и качества освоения содержания дисциплины.

Примерный перечень вопросов и заданий к зачету для выявления степени сформированности компетенций:

ПК-3 Способен планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса

Показатели оценивания компетенции	Критерии оценивания компетенции	Шкала оценивания компетенции*
<i>ПК-3 Способен планировать и реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса</i>		

Умеет планировать использование новых информационных технологий и организационных источников стресса. Использует разные способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. Реализовывает разные способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	Логичность, аргументированность, содержательность и полнота ответа на вопрос: систематическое и глубокое знание учебного материала, установление взаимосвязи основных понятий дисциплины. Обоснованность, аргументированность и правильность выполнения практического задания: умение выполнять задания оперативно и в полном объёме с обоснованием выбранных средств и методов. Умение чётко, грамотно излагать свои мысли: умение представить наиболее важные сведения по дисциплине.	Критерии оценки зачёта: «Зачтено» ставится, если студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков, приведенным в таблице показателям, знание основных терминов и понятий; ответ студента носит продуктивный характер, в ответе используется сравнение, сопоставление; демонстрируется умение соотносить теоретические положения с практикой (может привести пример). Студент демонстрирует доказательность своих суждений; умение устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи. Студент демонстрирует знание первоисточников и дополнительной литературы.
---	--	--

* В качестве шкалы оценивания в ходе промежуточной аттестации используются три уровня освоения компетенций, соотносящиеся с балльными оценками (отлично, хорошо, удовлетворительно) или один уровень освоения компетенций, соотносящийся с оценкой «зачтено». Каждый уровень шкалы оценивания описывается в терминах показателей и критериев оценивания, представленных в таблице.

Вопросы к зачету

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).

12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.

13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.

Задание 8. Руководство небольшой торговой компании предложило вам провести тренинг по стресс-менеджменту с торговыми агентами, с чего вы начнете разработку программы данного тренинга: с опроса руководителей, с опроса персонала, с выявления профессионально-трудных ситуаций (ПТС) в работе персонала, диагностики персонала с использованием диагностических методик. Обоснуйте выбор факторов, определяющих этапность построения программы тренинга.

ПК-1 Способен обеспечивать безопасную и психологически комфортную образовательную среду в образовательной организации

Вопросы к зачету

1. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.

2. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.

3. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.

4. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.

5. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.

6. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.

7. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.

8. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.

9. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

10. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.

11. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.

12. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

13. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

Задание 2. Больная 18 лет, на прием к гастроэнтерологу привели родители, последние 2 года соблюдала разнообразные диеты, усиленно занималась спортом, за последние месяцы значительно похудела (вес 43 кг), жалобы на снижение аппетита, тошноту, рвоту, обследовалась по настоянию родителей, причина потери веса обнаружена не была. В

беседе замкнута, отвечает односложно, контакт формальный, снижение веса значительным не считает, боится «толстеть», соглашается лишь, что «худеть дальше пока не надо», своей фигурой не довольна. Объяснить снижение веса не может, уверяет, что питается достаточно, перечисляет блюда, съеденные вчера. Потеряла интерес ко всему, не связанному со здоровым образом жизни, правильным питанием, перестала общаться с друзьями, с трудом закончила школу, конфликтует с родителями.

О каком расстройстве пищевого поведения можно думать? С чем связаны предъявляемые жалобы, о чем не говорит пациентка? Что, вероятнее всего, лежит в основе патогенеза расстройства пищевого поведения? Настороженность в плане дебюта какого эндогенного психического расстройства необходима, нужно ли настаивать на консультации психиатра?

<i>ПК-1 Способен обеспечивать безопасную и психологически комфортную образовательную среду в образовательной организации</i>		
Может использовать общие принципы выбора методов исследования стресса. Осуществляет оценку эффективности внедрения психокоррекционных средств при коррекции стресса. Способен оценивать эффективность внедрения психокоррекционных средств при коррекции стресса.	Логичность, аргументированность, содержательность и полнота ответа на вопрос: систематическое и глубокое знание учебного материала, установление взаимосвязи основных понятий дисциплины. Обоснованность, аргументированность и правильность выполнения практического задания: умение выполнять задания оперативно и в полном объёме с обоснованием выбранных средств и методов. Умение чётко, грамотно излагать свои мысли: умение представить наиболее важные сведения по дисциплине.	Критерии оценки зачёта: «Зачтено» ставится, если студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков, приведенным в таблице показателям, знание основных терминов и понятий; ответ студента носит продуктивный характер, в ответе используется сравнение, сопоставление; демонстрируется умение соотносить теоретические положения с практикой (может привести пример). Студент демонстрирует доказательность своих суждений; умение устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи. Студент демонстрирует знание первоисточников и дополнительной литературы.

* В качестве шкалы оценивания в ходе промежуточной аттестации используются три уровня освоения компетенций, соотносящиеся с балльными оценками (отлично, хорошо, удовлетворительно) или один уровень освоения компетенций, соотносящийся с оценкой «зачтено». Каждый уровень шкалы оценивания описывается в терминах показателей и критериев оценивания, представленных в таблице.

Разработчик: д.м.н., профессор А.Д.Гольменко.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы