

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)**

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ИМЕНИ Л.С. ВЫГОТСКОГО

Кафедра нейро- и патопсихологии

**Б1.Б.09.02 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность 37.05.02 «Психология служебной деятельности»

Специализация: Пенитенциарная психология

Уровень квалификации выпускника: специалист

Форма обучения

очная, очно-заочная

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2020

Психологические методы развития стрессоустойчивости

Рабочая программа дисциплины

Составитель:

Канд. психол. наук, доцент Каяшева О.И.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры нейро- и патопсихологии

№ 9 от 23.06.2016 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи дисциплины

1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

2. Структура дисциплины

3. Содержание дисциплины

4. Образовательные технологии

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

9. Методические материалы

9.1. Планы практических (семинарских, лабораторных) занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Приложения

Приложение 1. Аннотация дисциплины

Приложение 2. Лист изменений

1 Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - подготовить выпускника, владеющего психологическими методами развития стрессоустойчивости.

Задачи дисциплины:

- познакомиться с теоретическими принципами развития стрессоустойчивости;
- познакомиться с методами и техниками развития стрессоустойчивости.

1.2 Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-6	способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	Знать: принципы и подходы к психологическим методам развития стрессоустойчивости Уметь: выбрать адекватные методы развития стрессоустойчивости на основе анализа особенностей и условий деятельности специалистов.
ПК-28	способностью планировать и организовывать служебную деятельность исполнителей, осуществлять контроль и учет ее результатов	Владеть: приемами и методами развития стрессоустойчивости и саморегуляции

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психологические методы развития стрессоустойчивости» относится к базовой части блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: : «Психология личности», «Психология развития» «Возрастная психология», «Психология стресса», «Дифференциальная психология», «Психофизиология», «Социология», «Культурология», «Социальная психология».

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: «Психологические методы профилактики, коррекции и реабилитации сотрудников пенитенциарных учреждений», «Психология поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях», «Профилактическая работа с людьми группы "риска"»,

2. Структура дисциплины

Структура дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 42 ч., самостоятельная работа обучающихся 66 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			контактная					Самостоятель- ная работа	
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Промежуточ- ная аттестация		
1	Введение в психологические методы развития стрессоустойчивости.	8	4	4				16	Опрос; Участие в дискуссии на семинаре
2	Развитие стрессоустойчивости и профилактике стресса на основе анализа деятельности.	8	4	4				16	Участие в работе круглого стола
3	Развитие стрессоустойчивости в различных психологических школах и подходах.	8	4	4				16	Подготовка и защита презентаций
4	Особенности построения программ развития стрессоустойчивости в формах индивидуальной и групповой работы. Психологическое сопровождение при высоком уровне стресса.	8	8	4				18	Контрольная работа
	Зачет с оценкой	8		6					
	итого:		20	22				66	

Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 24 ч., самостоятельная работа обучающихся 84 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			контактная					Самостоятель- ная работа	
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия	Промежуточ- ная аттестация		
1	Введение в психологические методы развития стрессоустойчивости.	9	4	2				21	Опрос; Участие в дискуссии на семинаре
2	Развитие стрессоустойчивости и профилактике стресса на основе анализа деятельности.	9	4	2				21	Участие в работе круглого стола
3	Развитие стрессоустойчивости в различных психологических школах и подходах.	9	2	2				21	Подготовка и защита презентаций
4	Особенности построения программ развития стрессоустойчивости в формах индивидуальной и групповой работы. Психологическое сопровождение при высоком уровне стресса.	9	2	2				21	Контрольная работа
	Зачет с оценкой	9		4					
	итого:		12	12				84	

3 Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Введение в психологические методы развития стрессоустойчивости.	Понятия стресса, дистресса, стрессогенных факторов. Особенности воздействия стрессогенных факторов на когнитивную, аффективную и коннотативную сферы. Физиологические особенности переживания стресса.
2	Развитие стрессоустойчивости и профилактике стресса на основе анализа деятельности.	Подходы к анализу деятельности и выделения стрессогенных факторов. Анализ организационных стрессогенных факторов на предмет стрессогенности. Анализ условий труда на предмет стрессогенности. Анализ содержания деятельности на предмет стрессогенности. Анализ предмета деятельности на предмет стрессогенности.
3	Развитие стрессоустойчивости в различных психологических школах и подходах.	Общая классификация техник развития стрессоустойчивости. Организационные способы развития стрессоустойчивости. Использование техник работы с вниманием при развитии стрессоустойчивости. Использование техник рационально-поведенческих при развитии стрессоустойчивости. Использование техник творческих и арт-терапевтических при развитии стрессоустойчивости. Использование техник ТОП и саморегуляции при развитии стрессоустойчивости.
4	Особенности построения программ развития стрессоустойчивости в формах индивидуальной и групповой работы. Психологическое сопровождение при высоком уровне стресса.	Основные принципы и подходы к построению программ стрессоустойчивости. Возможности и ограничения развития стрессоустойчивости при индивидуальной и групповой работе. Комплексность, адекватность, своевременность, актуальность развития стрессоустойчивости. Соотнесение развития стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания.

4 Образовательные технологии

В ходе преподавания дисциплины используются как традиционные, так и активные и интерактивные формы проведения занятий:

- лекции;
- лабораторные работы в форме дискуссий, коллоквиумов;
- практические занятия в форме моделирования ситуаций практической работы.

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебной работы	Информационные и образовательные технологии
1	2	3	5
1.	Введение в психологические методы развития стрессоустойчивости.	Лекция 1	Вводная лекция
2.	Развитие стрессоустойчивости и	Лекция 2	Лекция с разбором конкретных

	профилактике стресса на основе анализа деятельности.		ситуаций Дискуссия Моделирование ситуаций практической работы
3.	Развитие стрессоустойчивости в различных психологических школах и подходах.	Лекция 3	Лекция с разбором конкретных ситуаций Дискуссия Моделирование ситуаций практической работы
4.	Особенности построения программ развития стрессоустойчивости в формах индивидуальной и групповой работы. Психологическое сопровождение при высоком уровне стресса.	Лекция 4	Проблемная лекция Коллоквиум Моделирование ситуаций практической работы

5 Оценка планируемых результатов обучения

5.1 Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- опрос	5 баллов	15 баллов
- участие в дискуссии на семинаре	5 баллов	15 баллов
- участие в работе круглого стола	5 баллов	10 баллов
- подготовка и защита презентаций	10 баллов	10 баллов
- контрольная работа (темы 1-5)	10 баллов	10 баллов
Промежуточная аттестация	Зачёт	40 баллов
Итого за семестр		100 баллов

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82			C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

5.2 Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ C	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	«удовлетворитель- но»/ «зачтено (удовлетворитель- но)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

5.2 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Примерный перечень теоретических вопросов к экзамену

По окончании курса проводится зачет с оценкой. Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Вопросы к зачету.

1. Понятия стресса, дистресса, стрессогенных факторов.
2. Особенности воздействия стрессогенных факторов на когнитивную, аффективную и коннотивную сферы.
3. Физиологические особенности переживания стресса.
4. Подходы к анализу деятельности и выделения стрессогенных факторов.
5. Анализ организационных стрессогенных факторов на предмет стрессогенности.
6. Анализ условий труда на предмет стрессогенности.
7. Анализ содержания деятельности на предмет стрессогенности.
8. Анализ предмета деятельности на предмет стрессогенности.
9. Общая классификация техник развития стрессоустойчивости.
10. Организационные способы развития стрессоустойчивости.
11. Использование техник работы с вниманием при развитии стрессоустойчивости.
12. Использование техник рационально-поведенческих при развитии стрессоустойчивости.
13. Использование техник творческих и арт-терапевтических при развитии стрессоустойчивости.

14. Использование техник ТОП и саморегуляции при развитии стрессоустойчивости.
15. Основные принципы и подходы к построению программ стрессоустойчивости.
16. Возможности и ограничения развития стрессоустойчивости при индивидуальной и групповой работе.
17. Комплексность, адекватность, своевременность, актуальность развития стрессоустойчивости.
18. Соотнесение развития стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Список источников и литературы

Основная литература

1. *Одинцова, М. А.* Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>
2. *Фесенко, Ю. А.* Пограничные психические расстройства у детей: практическое пособие / Ю. А. Фесенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-11327-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456957>

Дополнительная литература

1. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности Анализ. Теория. Практика. - СПб. Прайм -еврознак, 2006.
2. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и после чрезвычайных ситуаций // Психиатрия и психофармакотерапия, 2001, №4т.3.
3. Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи. Психология зрелости и старения, № 1 (17), весна, 2002.
4. Владиславова Н. Особенности краткосрочной интенсивной психотерапии и подготовки психологических кадров для работы в экстремальных ситуациях // Доклады X итоговой конференции Европейской ассоциации психотерапии европейского конгресса по психотерапии. Москва, 1–4 июля 2001.
5. Ильина И.Г., Соловейчик М.Я. (ред.) Методические материалы по работе со вторичной травмой // Конфликт и травма. Вып.1. Актуальные вопросы оказания помощи при травматических и посттравматических стрессовых расстройствах. СПб., Ин-т психотерапии и консультирования «Гармония», 2002.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология чеченской войны. М., 2002.
7. Кондратенко С. Избранные аспекты работы с горем в гештальтметоде // Российский гештальт. Вып. 5 / Под ред. Н.Б.Долгополова, Р.П.Ефимкиной. Новосибирск: Научно-учебный центр НГУ, 2003.
8. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. М., Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.
9. Лоуэн А. Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. СПб., Речь, 2000.
10. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. М., Смысл, 2000.
11. Михайлова Н. Ф. Повседневный стресс в семьях здоровых и больных неврозами// Материалы конгресса по детской психиатрии. М., 25-28 сентября 2001. С. 42-43.
12. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001а.
13. Моховиков А.Н. Введение к клинико-психологическому разделу // Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах / Сост. А.Н.Моховиков. М.: Когито-центр, 2016.

14. Ольшанский Д.В. Психология террора. М. – Академический проект, Екатеринбург – Деловая книга, 2002.
15. Ромек В. Г. Теория выученной беспомощности М. Селигма-на // Журнал практического психолога, 2006 № 3 – 4, с. 218 – 235.
16. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., Речь, 2004.
17. Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя. Журнал практической психологии и психоанализа № 1–2, 2001.
18. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. СПб., ЭЛБИ, 2003.
19. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., Питер, 2001.
20. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М., НФ «Класс», 2000.

6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. Вестник РАТЭПП, 1995. <http://ratepp.by.ru/librare/suicid/suicid.htm>
2. Обзор и критика концепции стресса Г.Селье: <https://ostresse.ru/teoriya-stressa/koncepciya-stressa-gansa-sele.html>
3. Ковалева О.В. Как вести себя в чрезвычайной обстановке. http://www.kovaleva.ru/articles/psihosom/psihosom_statya_9.shtml.
 - <https://psychologyofcommunication.jimdo.com>
 - <http://elibrary.ru/> - научно-электронная библиотека.
 - <http://bookap.info> - «Библиотека психологической литературы» BOOKAP
 - <http://lib.ru/PSIHO> – «Библиотека Машкова»
 - <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm> - Виртуальная библиотека по психологии –
 - <http://www.book-ua.org> - Библиотека электронных учебников Book-ua.org
 - Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

Сайт РГГУ (ЭБС)

ЭБС «Znaniy.com»; ООО «ЗНАНИУМ»

ЭБС «Юрайт». ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

Современные профессиональные базы данных (БД) и информационно-справочные системы (ИСС)

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия проводятся в аудиториях (залах), оборудованных мультимедийными проекторами, проецирующими изображение на экран.

Для проведения занятий семинарского типа используются ноутбук, интерактивная доска, учебно-наглядные материалы (таблицы, схемы и др.).

В процессе обучения используется библиотечный фонд, включающий учебники, учебные и учебно-методические материалы, справочные издания в электронной и бумажной формах.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях (залах), оборудованных мультимедийными проекторами, проецирующими изображение на экран.

Для проведения занятий семинарского типа используются ноутбук, интерактивная доска, учебно-наглядные материалы (таблицы, схемы и др.).

При проведении занятий в режиме онлайн (с применением дистанционных образовательных технологий) используются сервисы Zoom.us. Ссылки размещаются в личном кабинете в ЭИОС РГГУ и/или направляются на электронную почту группы.

В процессе обучения используется библиотечный фонд, включающий учебники, учебные и учебно-методические материалы, справочные издания в электронной и бумажной формах.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
 - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
 - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
 - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

9. Методические материалы

9.1 Планы семинарских занятий

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Трудоемкость самостоятель ной работы (в часах)	Рекомендации
Раздел 1. Введение в психологические методы развития стрессоустойчивости.			
Подготовка к устному опросу	1. Понятия стресса, дистресса, стрессогенных факторов. 2. Особенности воздействия стрессогенных факторов на когнитивную, аффективную и коннотативную сферы. 3. Физиологические особенности переживания стресса.		Подготовить к устному опросу материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Итого			
Раздел 2. Развитие стрессоустойчивости и профилактике стресса на основе анализа деятельности.			
Подготовка к устному опросу, лабораторной работе 1 и практическому занятию 1.	1. Подходы к анализу деятельности и выделения стрессогенных факторов. 2. Анализ организационных стрессогенных факторов на предмет стрессогенности. 3. Анализ условий труда на предмет стрессогенности. 4. Анализ содержания деятельности на предмет стрессогенности. 5. Анализ предмета деятельности на предмет стрессогенности.		Подготовить к устному опросу, семинарским занятиям материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Итого			
Раздел 3. Развитие стрессоустойчивости в различных психологических школах и подходах.			
Подготовка к устному опросу,	1. Общая классификация техник развития стрессоустойчивости.		Подготовить к устному опросу, семинарским занятиям материал по

лабораторной работе 2 и практическому занятию 2.	<ul style="list-style-type: none"> 2. Организационные способы развития стрессоустойчивости. 3. Использование техник работы с вниманием при развитии стрессоустойчивости. 4. Использование техник рационально-поведенческих при развитии стрессоустойчивости. 5. Использование техник творческих и арт-терапевтических при развитии стрессоустойчивости. 6. Использование техник ТОП и саморегуляции при развитии стрессоустойчивости. 		темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Итого			
Раздел 4. Особенности построения программ развития стрессоустойчивости в формах индивидуальной и групповой работы. Психологическое сопровождение при высоком уровне стресса.			
Подготовка к устному опросу, лабораторной работе 3 и практическому занятию 3.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Основные принципы и подходы к построению программ стрессоустойчивости. 2. Возможности и ограничения развития стрессоустойчивости при индивидуальной и групповой работе. 3. Комплексность, адекватность, своевременность, актуальность развития стрессоустойчивости. 4. Соотнесение развития стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания. 		Подготовить к устному опросу, семинарским занятиям материал по темам, указанным в программе. На основе предлагаемого в программе списка литературы.
Итого			
Итого по дисциплине			

9.2 Методические рекомендации по подготовке письменных работ

При написании письменных работ по дисциплине «Психологические методы развития стрессоустойчивости» обучающиеся должны руководствоваться методическими рекомендациями по написанию контрольных работ.

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина реализуется на факультете психологии кафедрой нейро- и патопсихологии.

Цель дисциплины - подготовить выпускника, владеющего психологическими методами развития стрессоустойчивости».

Задачи:

- 1) познакомиться с теоретическими принципами развития стрессоустойчивости;
- 2) познакомиться с методами и техниками развития стрессоустойчивости.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- ОК-6 - способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния);
- ПК-28 способностью планировать и организовывать служебную деятельность исполнителей, осуществлять контроль и учет ее результатов

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- Знать: принципы и подходы к психологическим методам развития стрессоустойчивости
- Уметь: выбрать адекватные методы развития стрессоустойчивости на основе анализа особенностей и условий деятельности специалистов.
- Владеть: приемами и методами развития стрессоустойчивости и саморегуляции.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единиц.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения	Дата	№ протокола
1.	Приложение к листу изменений № 1	22.06.17	16
2.	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения		
3.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
4.	Обновлена основная и дополнительная литература	21.06.18	18
5.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
6.	Приложение к листу изменений № 2		
7.	Обновлена основная и дополнительная литература	20.06.19	18
8.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
9.	Приложение к листу изменений № 3		
10.	Обновлена основная и дополнительная литература	30.06.20	16
11.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
12.	Приложение к листу изменений № 4		

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2017 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
2	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
3	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
4	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
5	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
6	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Web of Science Scopus
	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Журналы Oxford University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2018 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
2	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
3	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
4	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
5	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
6	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
7	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
8	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Web of Science Scopus
	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis Электронные издания издательства Springer
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2019 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2020 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

