

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.08.2022 13:36:04

Уникальный идентификатор документа:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f38a85af1405

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ**

**37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ**

<b>Квалификация выпускника</b>	Бакалавр
<b>Форма обучения</b>	<u>очно-заочная</u>
<b>Срок освоения ОПОП</b>	<u>5 лет</u>
<b>Кафедра</b>	<u>психологии</u>

**Утверждено на заседании УМС  
Протокол № 01/06/2022 от 21.06.2022**

**Санкт-Петербург**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины
- 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
- 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

### **II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам и виды контактной работы с обучающимися
- 3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине
- 3.2.1 Распределение часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся
- 3.2.2 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся

### **IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 4.1. Основная литература
- 4.2. Дополнительная литература
- 4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение
- 4.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- 4.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

### **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### **VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

# І. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины является формирование компетенций в области психологии стресса, представлений о психологических и нравственных особенностях профессиональной деятельности, способности работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

**Задачами** изучения дисциплины являются:

- ознакомление с основными концепциями и методологией современных исследований стресса;
- изучение форм проявления стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;
- овладение психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Учебного плана. Дисциплина читается в 8 и 9 семестре, форма промежуточной аттестации – зачет.

## 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника

Дисциплина «Психология стресса» является составляющей в процессе формирования у обучающихся компетенций УК-9 и ПК-2. Основные знания, необходимые для освоения дисциплины формируются на базе навыков, приобретенных в ходе изучения дисциплин: Анатомия ЦНС, Нейрофизиология. Знания, умения и навыки, формируемые дисциплиной «Психофизиология», необходимы для следующих дисциплин: Введение в клиническую психологию, Основы консультативной психологии, Специальная психология, Основы психосоматики, Психология семьи, Технология ведения тренингов. Итоговая оценка сформированности компетенций УК-9 и ПК-2 определяется в период Государственной итоговой аттестации.

## 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Психология стресса» направлен на формирование у обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 Психология компетенций УК-9 и ПК- 2. Результаты освоения ОПОП - обучающиеся должны обладать следующими компетенциями (содержание компетенций в соответствии с ФГОС):

Код компетенции	Содержание компетенции
УК-9	Использует базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах
ПК-2	Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, взаимодействовать в процессе психологического сопровождения с социально-уязвимыми слоями населения, разрабатывать

мероприятия с целью психологической профилактики населения.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование общепрофессиональных компетенций	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Инклюзивная компетентность	<b>УК-9:</b> Использует базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	<b>УК- 9.1:</b> Применяет в социальной и профессиональной сферах базовые дефектологические знания; <b>УК- 9.2:</b> Организует с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами планирование; профессиональной деятельности <b>УК- 9.3:</b> Взаимодействует с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в социальной и профессиональной сферах.
Наименование категории (группы) профессиональных компетенций	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
Организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп	<b>ПК-2:</b> Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, взаимодействовать в процессе психологического сопровождения с социально-уязвимыми слоями населения, разрабатывать мероприятия с целью психологической профилактики населения.	<b>ПК- 2.1:</b> Использует навыки оказания психологической помощи разным группам людей и отдельным лицам. <b>ПК- 2.2:</b> Применяет навыки профессиональной психологической коммуникации при сопровождении социально-уязвимых слоев населения. <b>ПК- 2.3:</b> Анализирует и применяет психологические знания для психологической профилактики населения.

### 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Код и содержание компетенций	Этап освоения компетенции*	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
УК-9 Использует базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах (УК-9.1, УК-9.2, УК-9.3)	3	Не знает методологию использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.	Плохо знает методологию использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.	Знает основы и принципы использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.	Хорошо ориентируется в принципах практического использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.
		Не умеет использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.	Плохо умеет использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.	В целом, умеет использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.	Хорошо умеет использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.
		Не владеет навыками использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.	Слабо владеет навыками использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.	В целом, владеет навыками использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах, но совершает единичные ошибки .	Хорошо владеет навыками использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах, но совершает единичные ошибки.
ПК-2- Способен оказывать психологическую	3	Не знает методы и приемы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам,	Плохо знает методы и приемы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам,	Знает методы и приемы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам, взаимодействия в	Хорошо знает методы и приемы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам,



		разработки мероприятий с целью психологической профилактики населения.	с целью психологической профилактики населения	профилактики населения, но допускает единичные ошибки.	профилактики населения.
--	--	--	--	--	-------------------------

\* - Формирование компетенций проходит в 3 этапа: 1-2 курс -1-й этап; 3 курс -2-й этап; 4 курс (4-5 курс -при очно-заочной и заочной формам обучения) - 3-й этап -при освоении ОПОП бакалавриата

**II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

Вид учебной работы	Занятия лекционного типа, в т.ч. вебинары	Занятия семинарского типа	Консультации	Аттестация	Самостоятельная работа
Контактная работа в период теоретического обучения	26	4	6	-	35, 8
Промежуточная аттестация	-	-	-	Зачет-0, 2	-
Итого: 72	26	4	6	0, 2	35, 8

**III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися**

№ темы	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися			
		Академических часов		Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
1.	<b>Понятие стресса.</b> Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.	2	1	Тестирование / самостоятельная практическая работа	(УК-9.1, УК 9.2, УК-9.3) (ПК 2.1, ПК-2.2, ПК 2.3)
2.	<b>Классическая теория стресса Г.Селье.</b> Ее предпосылки и основные положения. Понятия «эустресс» и «дистресс». Современные концепции стресса.	3	-	Тестирование / самостоятельная практическая работа	(УК-9.1, УК 9.2, УК-9.3) (ПК 2.1, ПК-2.2, ПК 2.3)



3.	<b>Физиология стресса.</b> Нейрогуморальные механизмы стресса. Роль гипоталамуса. Значение симпатической и парасимпатической нервной системы в развитии стрессовых реакций.	3	-	Тестирование / самостоятельная практическая работа	(УК-9.1, УК 9.2, УК-9.3) (ПК 2.1, ПК-2.2, ПК 2.3)
4.	<b>Стрессовые реакции.</b> Формы проявления стрессовых реакций на физиологическом, поведенческом, эмоциональном и интеллектуальном уровнях.	3	-	Тестирование / самостоятельная практическая работа	(УК-9.1, УК 9.2, УК-9.3) (ПК 2.1, ПК-2.2, ПК 2.3)
5.	<b>Оценка уровня стресса.</b> Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Прогнозирование развития стрессовых реакций.	3	-	Тестирование / самостоятельная практическая работа	(УК-9.1, УК 9.2, УК-9.3) (ПК 2.1, ПК-2.2, ПК 2.3)
6.	<b>Факторы, влияющие на развитие стресса</b> Общие закономерности и факторы, определяющие протекание и развитие стрессовых реакций.	3	1	Тестирование / самостоятельная практическая работа	(УК-9.1, УК 9.2, УК-9.3) (ПК 2.1, ПК-2.2, ПК 2.3)
7.	<b>Причины развития стрессовых реакций.</b> Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса. Классификация стрессоров.	3	1	Тестирование / самостоятельная практическая работа	(УК-9.1, УК 9.2, УК-9.3) (ПК 2.1, ПК-2.2, ПК 2.3)
8.	<b>Особенности профессиональных стрессов.</b> Виды профессиональных стрессов. Типы стрессоров. Негативные последствия длительных стрессов.	3	1	Тестирование / самостоятельная практическая работа	(УК-9.1, УК 9.2, УК-9.3) (ПК 2.1, ПК-2.2, ПК 2.3)
9.	<b>Методы профилактики и коррекции стресса.</b> Саморегуляция психического состояния во время стресса.	3	-	Тестирование / самостоятельная практическая работа	(УК-9.1, УК 9.2, УК-9.3) (ПК 2.1, ПК-2.2, ПК 2.3)
<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>4</b>		

### 3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

#### 3.2.1. Распределение часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся

Самостоятельная работа	Всего часов по учебному плану
Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий, подготовка к выполнению и выполнение практической работы, подготовка к тестированию.	35, 8
Всего	<b>35, 8</b>

#### 3.2.2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа - это способ активного, целенаправленного приобретения студентами новых знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей, но под их методическим руководством. Самостоятельная работа студента состоит из регулярной подготовки к практическим занятиям, конспектирования обязательных текстов, и подготовки самостоятельной практической работы с ее последующем представлением на практических занятиях. Тема, объем, вопросы для обсуждения и методическая литература предлагаются преподавателем. Однако приветствуется инициатива студента и его знакомство с выбранной темой в более широком аспекте: сбор информации в интернете, работа в библиотеке, знакомство с расширенным списком научной литературы по теме. Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости студентов. Формы текущей аттестации – тестирование, проверка самостоятельных практических работ обучающихся.

## IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Основная литература

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493335">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493335</a>
2.	Хасанова, Г.Б. Психофизиология профессиональной деятельности : учебное пособие / Г.Б. Хасанова ; - Казань : Издательство КНИТУ, 2017. - 168 с <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500950">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500950</a>

### 4.2. Дополнительная литература

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
--------	--

1.	Абрамова, Г.С. Практическая психология : учебное пособие / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2018. - 541 с. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483174">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483174</a>
2.	Смольникова, Л.В. Психология в профессиональной деятельности : курс лекций / Л.В. Смольникова ; - Томск : ТУСУР, 2016. - 203 с. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=480965">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=480965</a>

#### 4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№ пп	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501
2	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311
3	LibreOffice	<a href="#">Mozilla Public License v2.0.</a>
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	<a href="#">GNU General Public License (GPL)</a> Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a>
6	Архиватор 7-Zip	<a href="#">GNU Lesser General Public License (LGPL)</a> Свободное распр,сайт <a href="https://www.7-zip.org/">https://www.7-zip.org/</a>

#### 4.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№ пп	Наименование ресурса	Адрес в сети Интернет
	<b>Профессиональные базы данных</b>	
1	Профессиональная база данных «Психология на русском языке: подборка информационных ресурсов по вопросам психологии»	<a href="https://www.psychology.ru/">https://www.psychology.ru/</a>
2	Профессиональная база данных «Мир психологии»	<a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a>
3	Психологическая библиотека «Моё слово»	<a href="http://psylib.myword.ru">http://psylib.myword.ru</a>
4	Сайт «Флогистон», публикации и книги по психологии	<a href="http://flogiston.ru/library">http://flogiston.ru/library</a>
5	Научный журнал «Психологические исследования»	<a href="http://psystudy.ru">http://psystudy.ru</a>
6	Журнал «Вопросы психологии»	<a href="http://www.voppsy.ru">http://www.voppsy.ru</a>
	Научная электронная библиотека	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
	<b>Информационно-справочные и поисковые системы</b>	
1	Информационная справочная система Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
2	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
3	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>

4	Сайт РАН – Российской академии наук	<a href="http://www.ras.ru">http://www.ras.ru</a>
---	-------------------------------------	---

#### 4.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование разработки в электронной форме	Ссылка на информационный ресурс	Доступность
1.	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»	<a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	Электронная информационно-образовательная среда РХГА (ЭИОС РХГА)	<a href="http://rhga.pro/">http://rhga.pro/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
3.	Электронный учебный курс "Психология стресса" в ЭИОС	<a href="http://rhga.pro/course/view.php?id=107">http://rhga.pro/course/view.php?id=107</a>	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

#### V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
При освоении учебной дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Помещения обеспечены доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, специализированная учебная мебель для обучающихся, доска ученическая) а также техническими средствами обучения (компьютер или ноутбук, переносной или стационарный мультимедийный комплекс, стационарный или переносной экран на стойке для мультимедийного проектора).
Помещение для самостоятельной работы	Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную

	среди ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью и компьютерной техникой.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение оснащенное специализированной мебелью (стеллажи, стол, стул).

## VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Указанные ниже условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии указанных лиц в группе обучающихся в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

### Обучение студентов с нарушением слуха

**Обучение студентов с нарушением слуха** выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

- наглядности, индивидуализации,
- коммуникативности на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

### **К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:**

- замедленное и ограниченное восприятие;
- недостатки речевого развития;
- недостатки развития мыслительной деятельности;
- пробелы в знаниях; недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением);
- некоторое отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее; хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали, часто опускают малозаметные, но существенные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего - следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень.

**Специфика зрительного восприятия** слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти - в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего

усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

**В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал.** Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

### **Обучение студентов с нарушением зрения.**

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оформление учебных кабинетов;
- организация лечебно-восстановительной работы;
- усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время проведения занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

**Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк,** поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, являются информационно-коммуникационные технологии.

Ограниченность информации у слабовидящих обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Слабовидящим могут быть противопоказаны многие обычные действия, например, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения. Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.

При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий.

Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: **крупный шрифт (16–18 размер)**, дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Всё записанное на доске должно быть озвучено.

Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом. Не следует заменять чтение пересказом.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации; — принцип работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

### **Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).**

Студенты с нарушениями ОДА представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

Специфика поражений ОДА может замедленно формировать такие операции, как сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, расщепленности, сужении объёма внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10—15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать

комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

При проведении занятий следует учитывать объём и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других - вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. На неё нельзя облакачиваться.

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющим такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если для этого имеются основания. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени.

Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

### **Общие рекомендации по работе с обучающимися-инвалидами.**

- Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
- Обеспечение аудиовизуальными техническими средствами обучения;
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

## **VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Обучающимся, приступающим к изучению дисциплины, целесообразно ознакомиться со



следующими нормативными документами:

- Рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- Учебными, научными и методическими материалами по дисциплине.

#### *Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям*

##### *Лекционные занятия*

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

##### *Практические занятия*

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные (при необходимости).

##### *Организация внеаудиторной деятельности обучающихся*

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Важную роль в освоении дисциплины играет самостоятельная работа. Самостоятельная работа направлена на подготовку к практическим занятиям, а также на получение дополнительной информации по изучаемой теме, самообразование и совершенствование знаний в каком-либо вопросе. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

##### *Подготовка к зачету*

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом

соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

Автор программы: Голуб Н.В., доц. каф. психологии, к.биол.н.

ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Примерные оценочные материалы к УК – 9 (УК 9.1, УК-9.2, УК-9.3)

1. Текущий контроль

1.1. Тест (стандартизированный контроль)

\* -помечены правильные варианты ответов

1. «Стресс» это:

- 1) неспецифический ответ организма на негативное воздействие факторов внешней либо внутренней среды
- 2) неспецифический ответ организма интенсивное воздействие факторов внешней либо внутренней среды \*
- 3) специфический ответ организма на негативное воздействие факторов внешней либо внутренней среды
- 4) специфический ответ организма на специфическое воздействие факторов внешней либо внутренней среды

2. Стрессовая активация, которая вызвана положительными событиями и сопровождается позитивными эмоциями – это:

- 1) эйфория
- 2) дисфория
- 3) эустресс \*
- 4) дистресс

3. Недостатком теории Г. Селье является:

- 1) отрицание существенной роли центральной нервной системы в происхождении стресса \*
- 2) отрицание существенной роли вегетативной нервной системы в происхождении стресса
- 3) отрицание существенной роли симпатической нервной системы в происхождении стресса
- 4) отрицание существенной роли парасимпатической нервной системы в происхождении стресса

4. Стадии развития адаптационного синдрома включают в себя:

- 1) стадию тревоги\*
- 2) стадию расслабления
- 3) стадию сопротивления\*
- 4) стадию истощения\*

5. Совокупность соответствующих динамических свойств поведения, своеобразно сочетающихся в каждом индивиде, – это:

- 1) индивидуальность
- 2) темперамент\*
- 3) характер
- 3) личность

## 1.2. Примерные варианты практической самостоятельной работы

Тема: Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе

Цель: обнаружение ситуаций, являющихся стрессогенными для современного человека, осознание субъективности в оценивании уровня стрессогенности различных ситуаций.

Задание: провести оценку стрессогенности жизненных событий.

### Примерные оценочные материалы к ПК – 2 (ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3)

#### 1. Текущий контроль

##### 1.1. Тест (стандартизированный контроль)

\* -помечены правильные варианты ответов

1. На первой стадии стресса под воздействием стрессора происходит:

- 1) активация симпатической нервной системы \*
- 2) мобилизация организма
- 3) дистресс
- 4) активно-эмоциональные изменения

2. Реакция человека на ситуацию, выходящую за рамки обычного человеческого опыта – это:

- 1) травматический стресс
- 2) постстрессовое расстройство
- 3) посттравматическое расстройство личности
- 4) острое стрессовое расстройство

3. Глюкокортикоиды:

- 1) оказывают противошоковое действие
- 2) повышают энергетические запасы организма
- 3) повышают иммунную активность организма
- 4) всё вышеперечисленное верно\*

4. Тиреоидные гормоны вырабатываются:

- 1) корковым веществом надпочечников
- 2) щитовидной железой\*
- 3) гипоталамусом
- 4) гипофизом

5. Эндогенные опиаты вырабатываются:

- 1) корковым веществом надпочечников

- 2) щитовидной железой
- 3) гипоталамусом
- 4) гипофизом\*

### **1.2 Примерный вариант практической самостоятельной работы**

Тема: Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях

Цель: изучение концепции общего адаптационного синдрома Г. Селье

Задание: подобрать методики, позволяющие выявить наличие стрессовой реакции в классическом ее понимании и провести эмпирическое исследование с использованием выбранной батареи методов.

## **2. Промежуточная аттестация**

### **Вопросы к зачету**

**(УК – 9 (УК 9.1, УК-9.2, УК-9.3), ПК – 2 (ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3))**

1. Проблема стресса в биологии и медицине
2. Основные положения концепции стресса Ганса Селье.
3. Понятия эустресса и дистресса.
4. Классическая динамика развития стресса в концепции Г. Селье.
5. Гормональные и физиологические проявления стресса.
6. Роль вегетативной нервной системы в адаптации организма человека к факторам среды обитания.
7. Основные отличия биологического и психологического стресса.
8. Влияние субъективных факторов на развитие психологического стресса.
9. Поведенческие и интеллектуальные признаки стресса.
10. Физиологические и эмоциональные признаки стресса.
11. Методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы и вегетативной нервной системы при стрессе. Вегетативный индекс Кердо
12. Психологические тесты, используемые для оценки причин стресса и характеристик его проявления.
13. Интроспекция как метод оценки стресса.
14. Влияние интенсивности и длительности стресса на характер его протекания.
15. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт как факторы, исходной стрессоустойчивости организма.
16. Влияние особенностей личности на развитие стресса.
17. Механизмы развития посттравматического стресса.
18. Субъективные причины возникновения стрессов.
19. Объективные причины возникновения стрессов.
20. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.

21. Классификация стрессоров.
22. Общие закономерности профессиональных стрессов.
23. Феномен профессионального выгорания.
24. Методы нейтрализации и оптимизации стрессов.
25. Основные способы саморегуляции.
26. Психотерапевтический подход к коррекции стресса.
27. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
28. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
29. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
30. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
31. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.
32. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.
33. Деятельность психолога по диагностике и профилактике стресса в организации.

## **КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ**

### **Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций**

Для проверки знаний и степени освоения компетенций обучающихся по дисциплине используются как электронные средства, так и бумажные носители информации.

К бумажным носителям относятся экзаменационные билеты.

К электронным средствам, используемым для обучения и контроля, относится программа на платформе **Moodle**, позволяющая программировать варианты тестов и контрольных заданий и задач как в режиме = **обучение** =, так и в режиме = **контроль** =.

Студент, войдя в программу по индивидуальному паролю, получает свой вариант тестов или ситуационных задач случайным образом сформированных.

Оценка результатов производится автоматически в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

### **Шкала оценивания**

«зачёт» - заслуживает студент, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с рекомендованной литературой по программе курса.

При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает 71% и более правильных ответов;

«незачет» - выставляется студенту, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает менее 71 % правильных ответов.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

<b>№</b>	<b>Дата измени я</b>	<b>№№ страниц(ы)</b>	<b>содержание</b>	<b>примеч ание</b>



