

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Х.М. БЕРБЕКОВА»  
(КБГУ)**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СОГЛАСОВАНО»**

Руководитель образовательной программы

*М.Т. Ногерова* М.Т. Ногерова

«*26*» *мая* 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.02.02 «ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТА И СТРЕССА»**

Направление подготовки (специальность)

**44.04.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Магистерская программа

**«Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования»**

Квалификация выпускника

**Магистр**

Форма обучения

**очная, заочная**

**Нальчик 2023**

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Психология конфликта и стресса" //сост. М.Т. Ногерова-Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2023. – 45 с.

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Психология конфликта и стресса" предназначена для студентов 2 курса, 3 семестра очной формы обучения по направлению подготовки (специальности) 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, профиль (специализация) «Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности) 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 127

## Содержание

1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО	4
3.	Требования к результатам освоения содержания дисциплины(модуля)	4
4.	Содержание и структура дисциплины(модуля)	5
5	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	8
6	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	22
7	Учебно-методическое обеспечение дисциплины(модуля)	26
7.1	Основная литература	26
7.2	Дополнительная литература	26
7.4	Интернет-ресурсы	27
7.5	Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы	28
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)	33
9.	Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины(модуля)	39
	Приложения	39

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью дисциплины "Психология конфликта и стресса" является: формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.

Основные задачи дисциплины:

- сформировать представление о стрессе;
- сформировать представление об особенностях стресса в разные возрастные периоды;
- научить владеть основными понятиями;
- выработать знания, умения и навыки по диагностике стрессовых состояний.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина "Психология конфликта и стресса" относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы по направлению подготовки (специальности) 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, профиль (специализация) «Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования».

Изучение дисциплины "Психология конфликта и стресса" базируется на сумме знаний, полученных студентами на уровне бакалавриата в ходе освоения следующих дисциплин: «Общая психология», «Физиология высшей нервной деятельности», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология».

Освоение основных положений данной дисциплины необходимо для изучения дисциплины «Психолого-педагогическое сопровождение кризисного развития», прохождения производственных практик(и) и написания выпускной квалификационной работы.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

В совокупности с другими дисциплинами "Психология конфликта и стресса" направлена на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, профиль (специализация) «Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования»:

#### Профессиональных (ПК):

ПК – 1 Способен к планированию и проведению коррекционно-развивающей работы с детьми, в том числе по восстановлению и реабилитации

#### Знать:

- основы безопасности жизнедеятельности, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, телефоны служб спасения;
- понятие «психическое здоровье», факторы, влияющие на него, а также методы патопсихологической диагностики необходимые для оценки психического здоровья и адаптационные возможности больных; основные задачи психопрофилактики, коррекции, психологической реабилитации и психотерапии.

#### Уметь:

- оказать первую помощь в чрезвычайных ситуациях, создавать безопасные условия реализации профессиональной деятельности;
- проводить патопсихологическую диагностику состояния психического здоровья; проводить оценку адаптационных возможностей больных; осуществлять психопрофилактику, психологическую коррекцию, реабилитацию и психотерапию различных психических расстройств.

#### Владеть

- опытом поддержания безопасных условий жизнедеятельности;
- опытом применения на практике методов патопсихологической диагностики,

состояния психического здоровья и адаптационной возможности больных для реализации задач психопрофилактики, психологической коррекции, реабилитации и психотерапии.

#### **Индикаторы достижения компетенции ПК – 1:**

ПК – 1.1 Способен к планированию и проведению коррекционно-развивающей работы с детьми с учетом возрастных этапов развития

**Знать:** основные категории клинической психологии; основные виды психических нарушений, психофизиологические особенности категории детей с нарушениями развития;

**Уметь:** осуществлять образовательный и воспитательный, реабилитационный процессы; выявлять нарушения граждан, намечать пути их преодоления;

**Владеть:** способами организации и осуществления развития детей с овз; навыками психолого- педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса; способами организации коррекционно-развивающего обучения,

ПК – 1.2 Готов к созданию недискриминационной среды взаимодействия при выполнении профессиональных задач

**Знает:** традиционные нормы взаимодействия и светский этикет, профессиональные риски в различных видах деятельности, связанные с их нарушением.

**Умеет:** организовывать межличностные контакты и совместную деятельность участников образовательных отношений в полиэтнической среде, предупреждая нарушение традиционных норм взаимодействия и светский этикет.

**Владеет:** навыками создания недискриминационной среды взаимодействия при выполнении профессиональных задач, предупреждая нарушение традиционных норм взаимодействия и светский этикет.

ПК – 1.3 Готов к преодолению трудностей общения и созданию благоприятных условий для взаимодействия субъектов образовательных отношений при выполнении профессиональных задач

**Знает:** психологию затрудненного общения и технологии преодоления коммуникативных барьеров субъектов образовательных отношений

**Умеет:** преодолевать психологические трудности общения субъектов образовательных отношений при выполнении профессиональных задач

**Владеет:** навыками преодоления трудностей общения и создания благоприятных условий для взаимодействия субъектов образовательных отношений при выполнении профессиональных задач

## **4. Содержание и структура дисциплины (модуля)**

### **4.1. Содержание дисциплины (модуля)**

**Таблица 1. Содержание дисциплины и перечень оценочных средств и контролируемых компетенций**

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	3	4
<b>РАЗДЕЛ I.</b>				
1.	Психология стресса. Стресс и проблема адаптации. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в	Объект, предмет, задачи и междисциплинарные связи психолого- педагогических дисциплин. Понятие и теория стресса. Роль	ПК-1	Устный опрос Задание Реферат Доклад Коллоквиум Тестирование

	развитии психологических концепций изучения стресса	педагогике и психологии в диагностике стрессов в образовании.		
<b>Раздел II.</b>				
2.	Диагностика стрессовых состояний.	Изучение методов и методик, позволяющих оценить различные параметры стресса и своевременно диагностировать.	ПК-1	Устный опрос Задание Реферат Доклад Коллоквиум Тестирование

На изучение курса отводится 108 часов (3 з. е.), из них: контактная работа 36 ч., в том числе лекционных – 18 часов; практических (семинарских) – 18 часов; самостоятельная работа студента - 63 часов; завершается зачетом (9 часов).

#### 4.2. Структура дисциплины (модуля)

Таблица 2. Структура дисциплины (модуля)

Вид работы	Трудоемкость, часов / зачетных единиц	
	3 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<i>Лекционные занятия (Л)</i>	<i>18</i>	<i>18</i>
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	<i>18</i>	<i>18</i>
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа:</b>	<b>63</b>	<b>63</b>
Задание (З)	6	6
Реферат (Р)	6	6
Доклад (Д)	6	6
Контрольная работа (КР)		
Самостоятельное изучение разделов	45	45
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	Не предусмотрена	Не предусмотрена
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	9	9
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

Таблица 3. Лекционные занятия

№ п/п	Тема
1.	Введение в психологию стресса Цель: Изучить проблему стресса в психологии, объект и предмет психологии стресса.
2.	Причины возникновения стресса Цель: Изучить субъективные, объективные и каузальные причины возникновения стресса.
3.	Общие закономерности развития стресса Цель: Изучить причины возникновения стрессов: субъективные и объективные, а также их закономерности развития.

4.	Фазы стрессовой реакции Цель: Изучить стадии тревоги, сопротивления и истощения.
5.	Факторы стресса и стрессовые состояния Цель: Изучить стрессы среды обитания.
6.	Методические аспекты изучения стресса Цель: Изучить специфику психодиагностики стрессовых симптомов и состояний.
7.	Основные теоретические подходы в понимании феномена стресса и стрессовых состояний Цель: Изучить основные подходы и теории стресса.
8.	Психологический стресс: психологические проявления стресса Цель: Изучить теории и проявления психологического стресса.
9.	Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации Цель: Изучить основные психологические составляющие синдрома хронического стресса тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса.
10.	Теории и модели профессионального стресса. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса Цель: Изучить понятие, виды и причины профессионального стресса.
11.	Методология оценки психологического стресса Цель: Изучить современные технологии управления стрессов.
12.	Оценка психического состояния и уровня стресса Цель: Изучить разные методики и диагностики состояния стресса.
13.	Методики и техники психологической коррекции Цель: Изучить психокоррекционные подходы, цели, техники, их применение.
14.	Комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости человека Цель: Изучить психологическую устойчивость: содержание, структура, основные составляющие
15.	Методы профилактики стресса. Повышение стрессоустойчивости Цель: Изучить методы психологической саморегуляции и управление стрессом.

**Таблица 4. Практические занятия (семинарские занятия)**

№ п/п	Тема
1.	Введение в психологию стресса
2.	Причины возникновения стресса
3.	Общие закономерности развития стресса
4.	Фазы стрессовой реакции
5.	Факторы стресса и стрессовые состояния
6.	Методические аспекты изучения стресса
7.	Основные теоретические подходы в понимании феномена стресса и стрессовых состояний
8.	Психологический стресс: психологические проявления стресса
9.	Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации
10.	Теории и модели профессионального стресса. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса
11.	Методология оценки психологического стресса
12.	Оценка психического состояния и уровня стресса

13.	Методики и техники психологической коррекции
14.	Комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости человека
15.	Методы профилактики стресса. Повышение стрессоустойчивости

**Таблица 5. Лабораторные работы по дисциплине (модулю) – не предусмотрены**

**Таблица 6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины (модуля)**

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1.	Введение в психологию стресса.
2.	Общие закономерности развития стресса
3.	Факторы стресса и стрессовые состояния
4.	Психологический стресс: психологические проявления стресса и личностные корреляты стрессовой реактивности
5.	Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации
6.	Методология оценки психологического стресса
7.	Методы оценки уровня стресса
8.	Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия
9.	Комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости человека
10.	Методы профилактики и коррекции стресса. Повышение стрессоустойчивости

### **5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются *текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.*

#### **5.1. Оценочные материалы для текущего контроля**

*Цель текущего контроля* – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

*Текущий контроль* успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины "Психология конфликта и стресса" и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, решение практических задач и выполнение заданий на практическом занятии, самостоятельное выполнение индивидуальных домашних заданий (например, решение задач) с отчетом (защитой) в установленный срок, написание докладов, рефератов, эссе, дискуссии.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания

#### **5.1.1. Вопросы по темам дисциплины (контролируемые компетенции ОК-9, ПСК-3.6)**

**Тема 1. Введение в психологию стресса**

- 1.1. Объект, предмет, цели и задачи психологии стресса.
- 1.2. Основные понятия психологии стресса: стресс, эустресс, дистресс, стрессоры.
- 1.3. Физиологическое и психологическое понимание стресса.

**Тема 2. Причины возникновения стресса**

- 2.1. Субъективные причины возникновения стресса
- 2.2. Объективные причины возникновения стресса
- 2.3. Каузальная классификация возникновения стресса

**Тема 3. Общие закономерности развития стресса**

- 3.1. Общие закономерности развития стресса. Динамика развития стресса
- 3.2. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
- 3.3. Причины возникновения стрессов: субъективные и объективные.

**Тема 4. Фазы стрессовой реакции**

- 4.1. Общий адаптационный синдром
- 4.2. Стадия тревоги
- 4.3. Стадия сопротивления
- 4.4. Стадия истощения

**Тема 5. Факторы стресса и стрессовые состояния**

- 5.1. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность».
- 5.2. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания)
- 5.3. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость)
- 5.4. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса

**Тема 6. Методические аспекты изучения стресса**

- 6.1. Физиологические методы исследования
- 6.2. Психофизиологические и психологические объективные методы исследования
- 6.3. Специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний

**Тема 7. Основные теоретические подходы в понимании феномена стресса и стрессовых состояний**

- 7.1. История развития научной концепции стресса. Основные подходы и теории стресса
- 7.2. Стресс как биологическая и психологическая категория
- 7.3. Понятие и виды стресса. Дифференцировка стресса и других эмоциональных состояний человека
- 7.4. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний

**Тема 8. Психологический стресс: психологические проявления стресса**

- 8.1. Понятие психологический стресс.
- 8.2. Теории и проявления психологического стресса.
- 8.3. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса

**Тема 9. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации**

- 9.1. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса).
- 9.2. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий (шок, отказ, вторжение, переживание, выход)
- 9.3. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях.
- 9.4. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию.

**Тема 10. Теории и модели профессионального стресса. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса**

- 10.1. Понятие профессионального стресса
- 10.2. Виды и причины развития профессионального стресса
- 10.3. Понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии
- 10.4. Симптомы эмоционального выгорания

**Тема 11. Методология оценки психологического стресса.**

- 11.1. Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент)
- 11.2. Индивидуальный профиль стресса
- 11.3. Индивидуальный подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.

**Тема 12. Оценка психического состояния и уровня стресса**

- 12.1. Методика «Шкала психологического стресса PSM-25»
- 12.2. Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)
- 12.3. Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант (Л.В.Куликов)
- 12.4. Опросник «Актуальное состояние» (АС)
- 12.5. Диагностика состояния стресса (А.О.Прохоров)
- 12.6. Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и

Тейлору)

- 12.7. Опросник «Утомление - Монотония - Пресыщение - Стресс»

**Тема 13. Методики и техники психологической коррекции**

- 13.1. Психокоррекционные подходы, цели, техники, их применение.
- 13.2. Методы экстренной психологической помощи.
- 13.3. Методы противостояния страху (релаксирующие, отвлекающие методики).
- 13.4. Коррекция посттравматических стрессовых расстройств.

**Тема 14. Комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости человека**

- 14.1. Психологическая устойчивость: содержание, структура, основные составляющие.
- 14.2. Классификация направлений и методов сознательной регуляции стресса.
- 14.3. Комплексный подход к повышению стрессоустойчивости человека.
- 14.4. Управление стрессом (стресс-менеджмент) и его основная цель.

**Тема 15. Методы профилактики стресса. Повышение стрессоустойчивости**

- 15.1. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом.
- 15.2. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях.
- 15.3. Повышение стрессоустойчивости.

***Критерии формирования оценок (оценивания) устного опроса***

Устный опрос является одним из основных способов учёта знаний обучающегося по дисциплине "Психология конфликта и стресса " Развёрнутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения.

***В результате устного опроса знания, обучающегося оцениваются по следующей шкале:***

***2 балла*** ставится, если обучающийся:

- полно излагает изученный материал, даёт правильное определение научных понятий;
- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

***1,5 балла*** ставится, если обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для балла «2», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

***1 балл*** ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

- излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**0,5 балла** ставится, если обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для балла «1», но допускает грубую ошибку и серьезные недочёты в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

**0 баллов** ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке.

Баллы могут ставиться не только за единовременный ответ, но и за рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов, данных студентом на протяжении занятия

### **5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (типовые задачи), контролируемые компетенции ...**

Перечень типовых задач для самостоятельной работы сформирован в соответствии с тематикой практических занятий по дисциплине "Психология конфликта и стресса "

#### **Примерные варианты типовых заданий (задач):**

#### **Тема 1. Введение в психологию стресса**

##### Продуктивное задание

1. Предмет, задачи, основные понятия психологии стресса.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье
3. Физиологические проявления стресса
4. Понятие психологического стресса и дифференцировка стресса и других состояний
5. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса.
6. Историография концепции стресса
7. Теории и модели стресса

##### Практическое задание

Проведите фокус-группу с десятью испытуемыми на тему «Представления о стрессе». Обработайте результаты, опишите механизмы формирования обыденных представлений о стрессе.

#### **Тема 2. Причины возникновения стресса**

##### Практическое задание

1. Проанализируйте качественно и количественно Ваши состояния в течение одного дня, недели. Что можно сказать о репертуаре Ваших состояний? Каковы их динамические характеристики? Какие состояния являются типичными для Вас?
2. Вспомните ситуацию, в которой Вы испытывали страх и опишите ее. К какому виду состояния страха (страх-испуг, страх-ужас, страх-тревога, страх-стыд) относится Ваше реконструирующее воспоминание?

##### Творческое задание

1. Приведите несколько примеров различных вариантов восприятия стрессовых событий персонажами литературных произведений.
2. О чем свидетельствует современная тенденция акцентировать внимание на признаках стрессов и предъявлять жалобы на него?
3. Опишите чем на Ваш взгляд отличаются обыденные представления о стрессе у детей и взрослых.

#### **Тема 3. Общие закономерности развития стресса**

Практическое задание

1. Проанализируйте термины «эустресс» и «дистресс» как понятия теории Г.Селье с позиции современной психологии.
2. Опишите один пример формирования стрессовой реакции по Г.Селье из своего опыта, проанализируйте свое поведение на каждой из фаз развития общего адаптационного синдрома.

Творческое задание

1. Заполните таблицу ключевыми характеристиками развития стресса.
2. Проранжируйте (от 1 до 10) стрессовых события. Как Вам кажется, от чего зависят причины их возникновения и развития? Обоснуйте Ваш ответ.

**Тема 4. Фазы стрессовой реакции**Творческое задание

Опишите фазы стрессовой реакции. Каковы механизмы стрессовых реакций?

**Тема 5. Факторы стресса и стрессовые состояния**Практическое задание

В чем заключаются эффекты стресса на каждой из фаз адаптации к раздражающему стимулу? Проведите параллели между физиологическими и психологическими эффектами.

Творческое задание

Изучить и сравнить стресс-факторы абсолютного характера и стресс-факторы опосредующего характера.

**Тема 6. Методические аспекты изучения стресса**Практическое задание

Составьте таблицу «Различия эмоций и стресса» и заполните ее по схеме: признак сравнения, характеристика эмоциональной реакции, характеристика стрессовой реакции.

Творческое задание

Изучить нормативные требования к пользователям психодиагностических методик и на их основе составить правила психологического тестирования.

**Тема 7. Основные теоретические подходы в понимании феномена стресса и стрессовых состояний**Кейс-задание

Автором первоначальной концепции стресса стал канадский физиолог Ганс Селье. Основное содержание его теории может быть обобщено в ряде ключевых положений.

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза. Поддержание гомеостаза является жизненно необходимой задачей организма.
2. Стрессоры (сильные внешние раздражители) нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.
3. Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.
4. Организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по

предупреждению и купированию стресса, следовательно, их истощение может привести к заболеванию и смерти.

Что именно отражают вышеизложенные положения в подходе Г.Селье?

### **Тема 8. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний**

#### Практическое задание

1. Перечислите основные причины, которые формируют путаницу теорий и определений стресса.
2. Опишите разницу между физиологическим и психологическим стрессом с точки зрения Р.Лазаруса.

#### Продуктивное задание

Изучить теории и проявления психологического стресса, а также личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса. Составить доклад.

### **Тема 9. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации**

#### Практическое задание

1. Охарактеризуйте типы связи характера стрессовой реакции с психологической структурой личности.
2. Раскройте значение интеллектуальной оценки угрозы для формирования стрессового ответа.

#### Творческое задание

Оценка своего психического состояния и уровня стресса на основе методики «Шкала психологического стресса PSM-25».

### **Тема 10. Теории и модели профессионального стресса. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса**

#### Практическое задание

1. Заполните таблицу «Сравнительный анализ понятий стресс и эмоциональное выгорание».
2. Заполните таблицу «Последствия профессионального стресса».

#### Творческое задание

Проведите сравнительный анализ классификаций психологического стресса. Какое основание классификации на Ваш взгляд наиболее перспективно?

### **Тема 11. Методология оценки психологического стресса**

#### Творческое задание

Провести самоисследование, используя психодиагностические методики, направленные на выявление механизмов защит (методика Келлермана-Плутчика), оценку копингстратегий (методика Амирхана), определение типов саморегуляции (методика Моросановой), уровня тревожности (Спилбергер-Ханин), нервно-психической устойчивости и стрессоустойчивости. Составить психологический автопортрет, отражающий индивидуальную степень устойчивости к стрессу.

### **Тема 12. Оценка психического состояния и уровня стресса**

#### Практическое задание

1. Используя концепцию Холмса и Рейха, проанализируйте общий показатель стрессогенности (стрессонаполненности) прожитого Вами года. Какие выводы Вы можете сделать?
2. Выполните упражнение «Стратегии самопомощи».

#### Продуктивное задание

1. Охарактеризуйте механизм развития психологического стресса, приведите жизненные и литературные примеры.

2. Какие этапы развития психологического стресса определяют индивидуальный тип реагирования на стресс? Проанализируйте механизм развития стресса на примере своих переживаний.

### **Тема 13. Методики и техники психологической коррекции**

#### Практическое задание

Разработать метод экстренной психологической помощи.

#### Творческое задание

Написать эссе на тему «Влияние темперамента на протекание стресса».

### **Тема 14. Комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости человека**

#### Практическое задание

1. Составьте схему гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы реагирования на стресс.

2. Опишите психологические проявления этапов психофизиологического механизма реагирования на стресс.

3. Охарактеризуйте связь нейрофизиологических и психофизиологических изменений системы адаптации при хроническом стрессе.

#### Кейс-задание

Самоанализ стресса. Проанализируйте репертуар собственных стрессовых ситуаций, для этого используйте дневник стрессов, в котором ежедневно отмечайте любые события, вызвавшие стрессовое состояние. Необходимо фиксировать, когда и в какой ситуации Вы испытывали стресс, а также отмечать, какие проявления стресса характерны лично для Вас. Систематизация этих записей поможет определить личностные детерминанты стресса и его типичные признаки.

### **Тема 15. Методы профилактики стресса. Повышение стрессоустойчивости**

#### Практическое задание

Пройдите тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона).

Дайте перцептивную оценку вашего типа стрессоустойчивости.

#### Творческое задание

Проанализируйте свою систему совладания со стрессом на основе одного из опросников. Перечислите факторы, которые влияют на индивидуальный копинг.

#### ***Методические указания по выполнению заданий***

Это вид самостоятельной работы студента по систематизации информации в рамках постановки или решения конкретных проблем. Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем. Такие знания более прочные, они позволяют студенту видеть, ставить и разрешать как стандартные, так и не стандартные задачи, которые могут возникнуть в дальнейшем в профессиональной деятельности.

Студент должен опираться на уже имеющуюся базу знаний. Решения ситуационных задач относятся к частично поисковому методу. Характеристики выбранной для ситуационной задачи проблемы и способы ее решения являются отправной точкой для оценки качества этого вида работ. Преподаватель определяет тему, либо раздел, рекомендует

литературу, консультирует студента при возникновении затруднений. Студенту необходимо изучить предложенную преподавателем литературу и характеристику условий задачи, выбрать оптимальный вариант (подобрать известные и стандартные алгоритмы действия) или варианты разрешения, оформить и сдать на контроль в установленный срок.

***Критерии формирования оценок по заданиям для самостоятельной работы студента (типовые задачи):***

(2 балла) - обучающийся показал глубокие знания материала по поставленным вопросам, грамотно, логично его излагает, структурировал и детализировал информацию, избегая простого повторения информации из текста, информация представлена в переработанном виде. Свободно использует необходимые знания при решении задач;

(1,5 балла) - обучающийся твердо знает материал, грамотно его излагает, не допускает существенных неточностей в процессе решения задач;

(1 балл) - обучающийся твердо знает материал, грамотно его излагает, но допускает существенные неточности в процессе решения задач;

(0,5 балла) - обучающийся имеет знания основного материала по поставленным вопросам, но не усвоил его деталей, допускает отдельные неточности при решении задач;

(0 баллов) – обучающийся допускает грубые ошибки в ответе на поставленные вопросы и при решении задач

**5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов и докладов**

**Примерная тематика рефератов и докладов**

**Рейтинг 1.**

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Вегетативная нервная система человека и стресс.
4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
5. Особенность психологического стресса у человека.
6. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
7. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе.
8. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
9. Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса.
10. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе.

**Рейтинг 2.**

1. Способы прогнозирования уровня стресса.
2. Генетические факторы стрессоустойчивости.
3. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс.
4. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
5. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
6. Когнитивные факторы психологического стресса.
7. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации.
8. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.

9. Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса.
10. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
11. Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса.
12. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.
13. Объективные причины возникновения стрессов.

### **Рейтинг 3.**

1. Стресс напряженной учебы.
2. Экзаменационный стресс.
3. Стресс спортсменов.
4. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога.
5. Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника.
6. Стресс участников боевых действий.
7. Стресс бизнесмена и руководителя.
8. Методы нейтрализации стрессов: Аутогенная тренировка.
9. Методы нейтрализации стрессов: Метод биологической обратной связи.
10. Методы нейтрализации стрессов: Дыхательные техники.
11. Методы нейтрализации стрессов: Мышечная релаксация.
12. Методы нейтрализации стрессов: Рациональная психотерапия.
13. Методы нейтрализации стрессов: Использование позитивных образов (визуализация).
14. Нейролингвистическое программирование как метод редукции стресса.

### ***Методические рекомендации по написанию реферата***

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

**Требования к реферату:** Общий объем реферата 20 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц.

**Уровень оригинальности текста – 60%**

#### ***Критерии оценки реферата:***

«2 балла» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных

точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«1,5 балла» ставится, если выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

«1 балл» ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана с опозданием (менее недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

«0,5 балла» ставится, если тема реферата раскрыта не в полной мере, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы. Обучающийся выполнил более половины возложенной на него работы. Документация сдана со значительным опозданием (более недели).

«0 баллов» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается непонимание проблемы. Допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы. Обучающийся не выполнил возложенной на него работы. Документация не сдана.

### ***Методические рекомендации по написанию доклада***

***Доклад*** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы

#### ***Требования к докладу:***

Общий объём доклада 10-15 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. Уровень оригинальности текста – 50%

#### ***Критерии оценки доклада:***

**2 балла** - ставится, если обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

**1,5 балла** - ставится, если обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация не представлена в срок, не оформлена в соответствии с требованиями

**1 балл** – обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно, но с опозданием (менее недели) и с некоторыми недоработками

**0,5 балла** – обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

**0 баллов** – обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

**5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.** Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится *три таких контрольных мероприятия по графику*.

В качестве форм рубежного контроля можно использовать тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиума или контрольных работ. Выполняемые работы должны храниться на кафедре в течение учебного года и по требованию предоставляться в Управление контроля качества. На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

### 5.2.1. Оценочные материалы: Типовые вопросы к коллоквиуму по дисциплине (контролируемые компетенции ПК-4.)

#### **Коллоквиум 1.**

1. Понятие стресса в отечественной и зарубежной психологии
2. Физиологические и психологические особенности проявления стресса.
3. Теории и модели стресса: сравнительный анализ.
4. Общая характеристика видов стресса
5. Понятие стресс-менеджмента
6. Характеристика психосоматических расстройств как следствие стрессов
7. Роль личностных особенностей в развитии стресса и дистресса.

#### **Коллоквиум 2.**

1. Понятие толерантности к стрессу и способы ее повышения.
2. Модели совладающего поведения. Классификация копинг-стратегий
3. Понятие стрессогенной ситуации. Виды стрессовых ситуаций и их характеристики
4. Характеристика и типология критических ситуаций (Ф.Е. Василюк)
5. Общие принципы построения психокоррекционных программ для работы с лицами, имеющими ПТСР
6. Особенности посттравматических состояний, связанных с тяжелым соматическим заболеванием
7. Характеристика стрессовых состояний, вызванных природными и техногенными катастрофами.

### **Коллоквиум 3.**

1. Особенности протекания ПТСР у участников боевых действий
2. Общая характеристика методов и методик для диагностики ПТСР
3. Методы самопомощи в кризисных ситуациях
4. Способы помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях («треугольник помощи»)
5. Специфика психологической помощи на разных этапах развития ПТСР
6. Проблема саморегуляции при стрессе
7. Понятие тайм-менеджмента и его функции
8. Влияние темперамента на протекание стресса

#### *Методические рекомендации к подготовке и проведению коллоквиума.*

Перед проведением коллоквиума, преподаватель объявляет перечень вопросов для подготовки, литературу (основную и дополнительную), дату и время проведения (в соответствии с расписанием рейтинговых мероприятий), консультирует студентов по процедуре проведения. Подготовка к коллоквиуму студентами осуществляется на основе лекционного материала и предлагаемой основной и дополнительной литературы. Коллоквиум проводится в письменной форме: по два вопроса, время на выполнение 45 мин.

#### *Баллы и критерии оценивания (до 7 баллов):*

«7 баллов» ставится, если: студент демонстрирует полные и глубокие знания теоретического материала курса, уверенно применяет полученные знания на практике, приобрёл умение быстро ориентироваться в содержании материала, понимает и умеет логично и последовательно разъяснить смысл своего ответа, доказать необходимость использования тех или иных теоретических положений, аргументированно и корректно отстаивает свою позицию, во всех случаях способен предложить альтернативные варианты решения проблемы.

«6 баллов» ставится, если: студент демонстрирует полные и глубокие знания теоретического материала курса, уверенно применяет полученные знания на практике, приобрёл умение быстро ориентироваться в содержании материала, понимает и умеет логично и последовательно разъяснить смысл своего ответа, доказать необходимость использования тех или иных теоретических положений, аргументированно и корректно отстаивает свою позицию, в более чем 50% случаев способен предложить альтернативные варианты решения проблемы.

«5 баллов» ставится, если: студент демонстрирует знание теоретического материала, но применение теоретических положений на практике вызывает несущественные затруднения, связанные с аргументацией своей позиции. Студент в полной мере понимает суть проблемы. Основные требования к заданию выполнены. В более чем 50% случаев способен предложить альтернативные варианты решения проблемы.

«4 балла» ставится, если: студент демонстрирует знание теоретического материала, но применение теоретических положений на практике вызывает некоторые затруднения, связанные с аргументацией своей позиции. Студент в полной мере понимает суть проблемы. Основные требования к заданию выполнены. В принципе способен предложить альтернативные варианты решения проблемы.

«3 балла» ставится, если: студент обладает знанием необходимого минимума теоретического материала, способен дать ответ не менее, чем на 50% поставленных заданий, но не способен аргументированно излагать свою позицию, не видит альтернативных вариантов разрешения проблемной ситуации, не может последовательно изложить суть решения.

«2 балла» ставится, если: студент не обладает требуемым объёмом знаний теоретического материала, способен дать ответ менее, чем на 50% поставленных заданий, не способен аргументированно излагать свою позицию, не видит альтернативных

вариантов разрешения проблемной ситуации, не может последовательно изложить суть решения.

«1 балл» ставится, если: студент не обладает требуемым объемом знаний теоретического материала и не может решить практическое задание.

**5.2.2.Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине  
(контролируемые компетенции ОК-9, ПСК-3.6)**

*Тест* – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений студента.

**Примерные варианты тестовых заданий:**

**Контрольная точка 1.**

1. Выберите верный ответ. Укажите категориальные признаки психического состояния:

- +: целостность
- +: ситуативность
- : константность
- : продолжительность
- +: длительность
- : обобщенность
- : предметность

2. Вставить пропущенное слово. После преодоления стрессовой ситуации в клетках функциональной системы, специфически ответственной за ... к данному фактору, повышенная физиологическая функция вызывает активацию генетического аппарата, что сопровождается увеличением синтеза нуклеиновых кислот и белков, образующих ключевые структуры клеток, лимитирующие ее функцию.

- +: адаптацию

3. Выберите верный ответ. Группа функциональных состояний включает в себя:

- +: радость
- : утомление
- : монотония
- : эмоциональная напряженность

**Контрольная точка 2.**

1. Увеличение активности коркового слоя надпочечников относится к ...

- +: Триаде Г.Селье

2. Установите последовательность фаз стрессовой реакции.

- 1: Общий адаптационный синдром
- 2: Стадия тревоги
- 3: Стадия сопротивления
- 4: Стадия истощения

3. Выберите неверный ответ. Что из перечисленного не относится к категории психическое состояние

- : удивление;
- +: запоминание;
- : ужас;
- +: смех;
- +: восторг;
- : стресс

**Контрольная точка 3.**

1. Выберите верный ответ. Физиологический стресс связан
  - : с неожиданной и острой ситуацией;
  - : со способностью каждого идти на риск;
  - +: с прогрессирующим истощением резервов организма;
  - : все ответы верны
2. Установите соответствие между понятиями и определениями ведущих стрессогенных факторов в профессиональной деятельности.
  - L1: Вертикальная структура
  - L2: Горизонтальная структура
  - L3: Алгоритмизация
  - L4: Эвристичность
  - L5: Ответственность
  - L6: Опасность
  - L7: Обитаемость
  - L8: Ритмичность
  - R1: Формальные отношения в системе подчиненности
  - R2: Неформальные отношения с сотрудниками и клиентами
  - R3: Последовательность и упорядоченность операций.
  - R4: Объем творческого компонента труда.
  - R5: Мера влияния на судьбы других людей
  - R6: Степень риска для своего здоровья и жизни
  - R7: Вредные факторы рабочей среды
  - R8: Соотношение с биоритмами организма
3. Выберите верный ответ. Л.А.Китаев-Смык выделяет следующие субсиндромы стресса
  - +: эмоционально-поведенческий
  - +: вегетативный
  - +: когнитивный
  - : аффективный
  - +: социально-психологический

***Критерии формирования оценок по тестовым заданиям:***

**3 балла** – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы. Выполнено 100 % предложенных тестовых вопросов;

**2 балла** – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 80–99 % от общего объема заданных тестовых вопросов;

**1 балл** – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 60–79% от общего объема заданных тестовых вопросов;

**менее 1 балла** – получают обучающиеся правильным количеством ответов на тестовые вопросы – менее 40-59 % от общего объема заданных тестовых вопросов.

**5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации (контролируемые компетенции ОК-9, ПСК-3.6)**

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине « » в виде проведения экзамена

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в

форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 30 баллов.

**Вопросы к промежуточной аттестации**

1. Введение в психологию стресса.
2. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
3. Возрастная специфика стресса: стрессы в детском возрасте, подростковый стресс, стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления.
4. Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию.
5. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий (шок, отказ, вторжение, переживание, выход)
6. Динамика развития стресса
7. Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации
8. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.
9. Классификация направлений и методов сознательной регуляции стресса.
10. Комплексный подход к повышению стрессоустойчивости человека.
11. Комплексный психологический подход к управлению стрессом как направление повышения стрессоустойчивости человека
12. Коррекция посттравматических стрессовых расстройств.
13. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса
14. Методики и техники психологической коррекции
15. Методология оценки психологического стресса.
16. Методы противостояния страху (релаксирующие, отвлекающие методики).
17. Методы профилактики стресса. Повышение стрессоустойчивости
18. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом.
19. Методы экстренной психологической помощи.
20. Неадекватные формы реагирования в стрессогенных ситуациях.
21. Общие закономерности развития стресса
22. Объект, предмет, цели и задачи психологии стресса.
23. Основные понятия психологии стресса: стресс, эустресс, дистресс, стрессоры.
24. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса
25. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса: тревога и агрессия.
26. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса: депрессия и астения.
27. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса: соматизация вегетативной симптоматики стресса.
28. Повышение стрессоустойчивости.
29. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность».
30. Посттравматический синдром.
31. Причины возникновения стрессов: субъективные и объективные.
32. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях.
33. Профессиональный или организационный стресс.
34. Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия
35. Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия
36. Психокоррекционные подходы, цели, техники, их применение.
37. Психологическая устойчивость: содержание, структура, основные составляющие.
38. Психологические проявления стресса.
39. Психологический стресс.
40. Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент)

41. Способы и техники психологической помощи при стрессе.
42. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса.
43. Стресс в экстремальных ситуациях. Типы реагирования в экстремальной ситуации.
44. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания)
45. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость)
46. Теории и проявления психологического стресса.
47. Управление стрессом (стресс-менеджмент) и его основная цель.
48. Факторы стресса и стрессовые состояния
49. Физиологическое и психологическое понимание стресса.
50. Экзаменационный стресс.

#### ***Методические рекомендации для подготовки к зачету***

Зачет является формой итогового контроля знаний и умений обучающихся по данной дисциплине, полученных на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы. Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой. К зачету допускаются студенты, набравшие 36 и более баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. На зачете студент может набрать от 15 до 30 баллов.

В период подготовки к зачету обучающиеся вновь обращаются к учебно-методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка обучающегося к зачету включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы.

При подготовке к зачету обучающимся целесообразно использовать материалы лекций, учебно-методические комплексы, нормативные документы, основную и дополнительную литературу.

На экзамен выносятся материалы в объеме, предусмотренном рабочей программой учебной дисциплины за семестр. Зачет проводится в письменной / устной форме.

При проведении зачета в письменной (устной) форме, ведущий преподаватель составляет билеты, которые включают два теоретических вопроса и одно задание или задачу. Формулировка теоретических вопросов и заданий совпадает с формулировкой перечня вопросов и заданий, доведенных до сведения обучающихся накануне э сессии. Содержание вопросов одного билета относится к различным разделам программы с тем, чтобы более полно охватить материал учебной дисциплины.

В аудитории, где проводится устный зачет, должно одновременно находиться не более шести студентов на одного преподавателя, принимающего экзамен. На подготовку ответа на билет 40 минут.

Результат устного (письменного) зачета выражается оценками «зачтено» и «не зачтено».

#### ***Критерии формирования оценок по промежуточной аттестации:***

**Оценка «зачет» - 61 балл** – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы. Все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному. На экзамене студент демонстрирует глубокие знания предусмотренного программой материала, умеет четко, лаконично и логически последовательно отвечать на поставленные вопросы.

**Оценка «незачет» - от 36 до 60 баллов** – теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные

задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к существенному повышению качества выполнения учебных заданий. На экзамене студент демонстрирует незнание значительной части программного материала, существенные ошибки в ответах на вопросы, неумение ориентироваться в материале, незнание основных понятий дисциплины.

#### **6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

*первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ. Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из следующих составляющих, которые приведены в таблице 7.

**Таблица 7. Распределение баллов текущего и рубежного контроля**

		<b>Общая сумма</b>	<b>1-я точка</b>	<b>2-я точка</b>	<b>3-я точка</b>
<b>1.</b>	<b>Посещение занятий</b>	до 10 б.	до 3 б.	до 3б.	до 4б
<b>2.</b>	<b>Текущий контроль:</b>	до 30 б.	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б
	<b>Ответы на вопросы</b>	до 6 б.	2 б.	2 б.	2 б
	Полный правильный ответ	до 6 баллов	2 б.	2 б.	2 б
	Неполный правильный ответ	до 4,5б.	1,5 б.	1,5 б.	1,5 б.
	В основном правильный, но содержащий неточности, ответ	до 3 б.	1 б.	1 б.	1 б.
	В основном правильный, но содержащий негрубые ошибки, ответ	до 1,5 б.	0,5 б.	0,5 б.	0,5 б.
	<b>Выполнение заданий</b>	до 6 б	до 2 б	до 2 б	до 2 б
	Полный правильный ответ	до 6 баллов	2 б.	2 б.	2 б
	Неполный правильный ответ	до 4,5б.	1,5 б.	1,5 б.	1,5 б.
	В основном правильный, но содержащий неточности, ответ	до 3 б.	1 б.	1 б.	1 б.
	Ответ, содержащий негрубые ошибки	до 1,5 б.	0,5 б.	0,5 б.	0,5 б.
	<b>Решение задач</b>	от 0 до 6 б.	до 2 б.	до 2 б.	до 2 б.
	Нполный правильный ответ	до 6 б.	2б.	2б.	2б.
	Неполный правильный ответ	до 4,5б	1,5 б.	1,5 б.	1,5 б.
	В основном правильный, но содержащий неточности, ответ	до 3 б.	1 б.	1 б.	1 б.
	Ответ, содержащий негрубые ошибки	до 1,5 б.	0,5 б.	0,5 б.	0,5 б.
	<b>Написание реферата</b>	от 0 до 6 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.
	выполнены все требования к написанию и защите реферата	до 6б.	2б.	2б.	2б.
	выполнены основные требования к написанию и защите реферата	до 4,5 б.	1,5б.	1,5б.	1,5б.
	имеются несущественные отступления от требований к реферату	до 3 б.	1б.	1б.	1б.

	имеются существенные отступления от требований к реферату	до 1,5 б	0,5 б.	0,5 б.	0,5 б.
	<b>Написание доклада</b>	<b>от 0 до 6 б.</b>	<b>от 0 до 2 б.</b>	<b>от 0 до 2 б.</b>	<b>от 0 до 2 б.</b>
	выполнены все требования к докладу	до 6б.	2б.	2б.	2б.
	выполнены основные требования к докладу	до 4,5 б.	1,5б.	1,5б.	1,5б.
	имеются несущественные отступления от требований к докладу	до 3 б.	1б.	1б.	1б.
	имеются существенные отступления от требований к докладу	до 1,5 б.	0,5 б.	0,5 б.	0,5 б.
3.	<b>Рубежный контроль</b>	<b>до 30 б.</b>	<b>до 10 б.</b>	<b>до 10 б.</b>	<b>до 10 б</b>
	коллоквиум	от 0 до 21б.	от 0 до 7 б.	от 0 до 7 б.	от 0 до 7 б.
	тестирование	от 0 до 9 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.
	<b>Итого сумма текущего и рубежного контроля</b>	<b>до 70 б.</b>	<b>до 23б.</b>	<b>до 23б</b>	<b>до 24б</b>
	<b>Первый этап (базовый) уровень – оценка «удовлетворительно»</b>	не <36 б.	не <12 б.	не <12 б.	не <12б.
	<b>Второй этап (продвинутый) уровень – оценка «хорошо»</b>	< 70 б. (51-69)	< 23 б.	< 23 б.	< 24б.
	<b>Третий этап (высокий уровень) - оценка «отлично»</b>	не <70 б.	не <23 б.	не <23 б	не <24 б.

Шкалы оценивания планируемых результатов обучения по итогам текущего и рубежного контроля представлены в таблице 8.

**Таблица 8. Шкала оценивания планируемых результатов обучения (текущий и рубежный контроль)**

Семестр	Шкала оценивания		
	0 - 35 баллов	36-60 баллов	61-70 баллов
3	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение практических работ. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Студент не допускается к промежуточной аттестации	Студенту, имеющему 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, который представил полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй, выставляется отметка «зачтено». Студенту, имеющему 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, который дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса, выставляется отметка «зачтено».	Студенту, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачёта.

*вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 25 – баллов).

**Таблица 9. Шкала оценивания планируемых результатов обучения для промежуточной аттестации (зачета)**

«Незачтено» (36 – 60) баллов	«Зачтено» (61 – 70) баллов
<p><u>Студент на зачете:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не дал полного ответа ни на один вопрос</li> <li>- дал полный ответ только на один вопрос</li> <li>- дал неполный и неточный ответ на все вопросы, допустив грубые ошибки</li> </ul>	<p><u>Первый этап (базовый уровень)</u></p> <p>Студент на зачете дал полный ответ на два вопроса и частично ответил на третий или ответил на три вопроса, но допустил не более трех негрубых ошибок при ответе на каждый</p> <p><u>Второй этап (продвинутый уровень)</u></p> <p>Студент на зачете дал полный ответ на все вопросы и допустил не более двух незначительных ошибок при ответе</p> <p><u>Третий этап (высокий уровень)</u></p> <p>Студент дал полный ответ на все вопросы</p>

Целью промежуточной аттестации по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Критерии оценки качества освоения дисциплины приведены в таблице 10.

**Таблица 10. Критерии оценки качества освоения дисциплины**

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования уровню сформированности компетенций
61-70	Зачтено (без процедуры сдачи зачета)	Обучающийся освоил знания, умения и навыки, входящие в состав компетенции ОК – 9, ПСК-3.6.
36-60	Зачтено (с процедурой сдачи зачета)	Обучающийся проявляет компетенцию ОК – 9, ПСК-3.6. но не в полном объеме входящих в их состав действий. Обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы.
менее 36 балла	не зачтено	Компетенция не сформирована

Типовые задания, обеспечивающие формирование компетенций ОК–9, ПСК–3.6. представлены в таблице 11.

**Таблица 11. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

<i>Результаты обучения (компетенции)</i>	<i>Основные показатели оценки результатов обучения</i>	<i>Вид оценочного материала, обеспечивающий формирование компетенций</i>
--	--	--

ПК – 1 Способен к планированию и проведению коррекционно-развивающей работы с детьми, в том числе по восстановлению и реабилитации	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы безопасности жизнедеятельности, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, телефоны служб спасения;</li> </ul>	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1);          типовые оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1);          типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.3.).</p>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказать первую помощь в чрезвычайных ситуациях, создавать безопасные условия реализации профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задачи раздел 5.1.2.);          типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.);          примерные темы рефератов и докладов (раздел 5.1.3.);</p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом поддержания безопасных условий жизнедеятельности;</li> </ul>	<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задачи раздел 5.1.2.);          примерные темы рефератов и докладов (раздел 5.1.3.).</p>
ПК – 1.1 Способен к планированию и проведению коррекционно-развивающей работы с детьми с учетом возрастных этапов развития	<p><b>Знать:</b> основные категории клинической психологии; основные виды психических нарушений, психофизиологические особенности категории детей с нарушениями развития;</p>	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1);          типовые оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1);          типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.3.).</p>
	<p><b>Уметь</b> осуществлять образовательный и воспитательный, реабилитационный процессы; выявлять нарушения граждан, намечать пути их преодоления;</p>	<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задачи раздел 5.1.2.);          типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.);          примерные темы рефератов и докладов (раздел 5.1.3.);</p>
	<p><b>Владеть</b> способами организации и осуществления развития детей с овз; навыками психолого- педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса; способами организации коррекционно-развивающего обучения,</p>	<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задачи раздел 5.1.2.);          примерные темы рефератов и докладов (раздел 5.1.3.).</p>
ПК – 1.2 Готов к созданию недискриминационной среды взаимодействия при	<p><b>Знает:</b> традиционные нормы взаимодействия и светский этикет,</p>	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1);</p>

выполнении профессиональных задач	профессиональные риски в различных видах деятельности, связанные с их нарушением.	типовые оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.3.).
	<b>Умеет:</b> организовывать межличностные контакты и совместную деятельность участников образовательных отношений в полиэтнической среде, предупреждая нарушение традиционных норм взаимодействия и светский этикет.	Оценочные материалы для самостоятельной работы ( типовые задачи раздел 5.1.2.); типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); примерные темы рефератов и докладов (раздел 5.1.3.);
	<b>Владеет:</b> навыками создания недискриминационной среды взаимодействия при выполнении профессиональных задач, предупреждая нарушение традиционных норм взаимодействия и светский этикет.	Оценочные материалы для самостоятельной работы ( типовые задачи раздел 5.1.2.); примерные темы рефератов и докладов (раздел 5.1.3.).
ПК – 1.3 Готов к преодолению трудностей общения и созданию благоприятных условий для взаимодействия субъектов образовательных отношений при выполнении профессиональных задач	<b>Знает</b> психологию затрудненного общения и технологии преодоления коммуникативных барьеров субъектов образовательных отношений	Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1); типовые оценочные материалы к коллоквиуму (раздел 5.2.1); типовые оценочные материалы к экзамену (раздел 5.3.).
	<b>Умеет:</b> преодолевать психологические трудности общения субъектов образовательных отношений при выполнении профессиональных задач коррекцию, реабилитацию и психотерапию различных психических расстройств.	Оценочные материалы для самостоятельной работы ( типовые задачи раздел 5.1.2.); типовые тестовые задания (раздел 5.2.2.); примерные темы рефератов и докладов (раздел 5.1.3.);
	<b>Владеет:</b> навыками преодоления трудностей общения и создания благоприятных условий для взаимодействия субъектов образовательных отношений	Оценочные материалы для самостоятельной работы ( типовые задачи раздел 5.1.2.); примерные темы рефератов и докладов (раздел 5.1.3.).

	при выполнении профессиональных задач	
--	---------------------------------------	--

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить формирование ПК– 1:

ПК – 1 Способен к планированию и проведению коррекционно-развивающей работы с детьми, в том числе по восстановлению и реабилитации

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1. Основная литература

1. Китаев-Смык Л.А., Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Китаев-Смык Л.А. - М.: Академический Проект, 2020. - 943 с. (Технологии психологии) - ISBN 978-5-8291-2733-6 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html>

2. Мандель Б.Р., Психология стресса: учеб. пособие / Б.Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2019. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>

3. Семенова, Л. Э. Психодиагностика: учебно-методическое пособие / Л. Э. Семенова. — Саратов: Вузовское образование, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-4487-0151-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: <http://www.iprbookshop.ru/72884.html>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Базаркина, И. Н. Психодиагностика: практикум по психодиагностике / И. Н. Базаркина, Л. В. Сенкевич, Д. А. Донцов; под редакцией Д. А. Донцов. — Москва: Человек, 2014. — 224 с. — ISBN 978-5-906131-40-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27590.html>

2. Бодров В.А., Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с. - ISBN 5-9292-0146-3 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5929201463.html>

3. Виноградов, В. В. Стресс и патология: монография / В. В. Виноградов. — Минск: Белорусская наука, 2007. — 351 с. — ISBN 978-985-08-0829-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12319.html>

4. Журавлев А.Л., Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко - М.: Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. Психология социальных явлений) - ISBN 978-5-9270-0222-1 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>

5. Мандель Б.Р., Психология стресса: учеб. пособие / Б.Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2019. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>

### 7.5. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины «психология стресса и диагностика стрессовых состояний» обучающиеся обеспечены доступом (удаленный доступ) к ресурсам:

– *общие информационные, справочные и поисковые:*

Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>

– *к современным профессиональным базам данных: (для гуманитарных направлений)*

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Условия доступа
1.	<b>ЭБД РГБ</b>	Электронные версии <b>885898</b> полных текстов диссертаций и авторефератов из фонда Российской государственной библиотеки	<a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>	Авторизованный доступ из библиотеки (к. 112-113)
2.	<b>«Web of Science» (WOS)</b>	Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около <b>12,5 тыс.</b> журналов	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	<b>Sciverse Scopus</b> издательства «Эльзевир. Наука и технологии»	Реферативная и аналитическая база данных, содержащая 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжных серий (продолжающихся изданий); 6,8 млн. докладов из трудов конференций	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	<b>Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)</b>	Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Полный доступ
5.	<b>База данных Science Index (РИНЦ)</b>	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ
6.	<b>Национальная электронная библиотека РГБ</b>	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ

*- Кроме того обучающиеся могут воспользоваться профессиональными поисковыми системами:*

1. Полнотекстовая база данных Science Direct: URL: <http://www.sciencedirect.com>.
2. Служба тематических толковых словарей <http://glossary.ru/>

## **7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы**

### **7.5.1. Методические указания к практическим занятиям (семинары)**

Целью практических занятий, как и других форм учебной деятельности, является саморазвитие обучающихся в процессе и результате усвоения новых знаний, умений, навыков. В отечественной педагогической психологии традиционно выделяется четыре этапа усвоения: ознакомление с новым материалом (его восприятие), осмысление (сравнение, анализ и синтез, абстрагирование и обобщение, систематизация и классификация, умозаключения в индуктивной и дедуктивной форме), закрепление (запоминание, сохранение, воспроизведение) и собственно усвоение. Критерием усвоения является умение применять полученные знания на практике. Под практикой в рамках данной дисциплины понимается планирование, организация и проведение научного психолого-педагогического исследования (курсовые и диссертационная работы, научные статьи).

Из вышеизложенного следует, что логика процесса подготовки к практическому занятию должна отвечать структуре усвоения новых занятий, умений и навыков. Наиболее распространенной формой проведения практического занятия является семинар.

Для подготовки к семинарским занятиям необходимо перечитать основную и дополнительную литературу, рекомендуемую к соответствующей теме и составить конспект по ней.

Написание конспекта предполагает ознакомление с изучаемым материалом и его глубокое осмысление. Каждый пункт плана семинарского занятия представляет собой проблему, требующую всестороннего анализа. Конкретные направления анализа обозначены в виде контрольных вопросов, специально разработанных с этой целью. Они представлены под списком рекомендуемой литературы.

Систематизация и закрепление усвоенных в результате конспектирования новых знаний (понятий, категорий, законов) могут быть осуществлены с помощью таких форм самостоятельной работы как составление глоссария, логической схемы, таблицы, кроссворда, психологических задач, тестовых заданий. Форма или перечень форм самостоятельной работы зависит от специфики изучаемого материала и предпочтений самого обучающегося.

### **7.5.2 Методические указания к самостоятельной работе**

Самостоятельные занятия по курсу построены с целью углубления знаний, формирования навыков использования сформированных понятий, относящихся к проблематике исследования методологии психолого-педагогических исследований. Также восполняется недостаток собственной активности студента по осмыслению понятий, теоретических положений и т.д., которые не вошли в основной курс лекционных занятий. В рамках самостоятельной работы становится возможным осмыслить уникальность собственной личности, а также индивидуальные различия в поведении, деятельность других людей. Самопознание выступает важной задачей при освоении курса.

Содержательное наполнение программы курса «Психология конфликта и стресса» обусловлено базовым характером курса.

Содержание курса распределяется между лекционными и семинарскими занятиями на основе принципа дополнительности: практические занятия не дублируют лекции. В

лекционном курсе главное место отводится общетеоретическим темам, которые обеспечивают прежде всего, методологические аспекты базовой психолого-педагогической подготовки студентов, формируют многоаспектное понимание научного знания.

Предлагаемая программа ориентируется на принципы фундаментальности, систематичности. В процессе усвоения знаний по дисциплине студент неизбежно опирается на определенную систему категоризации психологических явлений.

Информационный материал извлекается студентом из рекомендованной литературы и лекций преподавателя. Материал, требующий самостоятельного осмысления и профессиональной интерпретации, студент обсуждает на семинарских занятиях и научно-практических конференциях. С целью формирования у студента способностей интерпретационного понимания материала в учебный курс включены типовые задания, а также задания, требующие творческого, самостоятельного поиска решения. Обязательным компонентом в образовательном процессе является составление студентом словаря психолого-педагогических понятий.

Предлагаемое построение курса «Организация учебно-исследовательской деятельности студентов» должно помочь студентам сориентироваться в предмете и показать, как используются знания по психологии в реальном процессе обучения.

### ***1. Рекомендации к проведению семинарских занятий.***

В соответствии с учебным планом семинарские занятия необходимо проводить, делая акцент на наиболее трудных теоретических темах курса. Также нужно учитывать, что студенты должны овладеть конкретными методиками изучения различных сфер личности.

Самостоятельная работа студентов – особая форма организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя.

Семинар необходимо рассматривать, как групповые практические занятия, которые проводятся в вузе под руководством преподавателя, по заранее определённом плану. Подготовкой этих занятий студенты занимаются самостоятельно.

По дисциплине, в силу специфики её предмета, семинарские занятия могут проводиться как чисто теоретические. Что, однако, не исключает их проведения как дискуссий, конкурса рефератов и т.д. это обычно происходит в форме беседы со всеми студентами группы одновременно или с отдельными студентами при участии остальных. Важно помнить, что семинарские занятия – это не ответ домашнего задания, аналогичное школьному уроку. Семинар – это коллективное обсуждение проблем, список которых заранее подготовлен и роздан преподавателем.

Семинарские занятия требуют серьёзной предварительной теоретической подготовки по соответствующей теме - изучения основной и дополнительной литературы, а не пересказ материала учебника. Рекомендуется придерживаться при этом следующего. Вначале необходимо изучить вопросы темы по учебной литературе. Если по теме прочитана лекция, то непременно надо использовать материал лекции хотя бы потому, что учебники часто устаревают уже в момент выхода в свет. Кроме того, у преподавателя может иметься и собственный взгляд на те или иные проблемы.

В планах СЗ дается довольно внушительный перечень такой литературы. Но это вовсе не означает, что студент обязан прочитать ее всю (хотя к этому надо стремиться, что и отличает хорошего студента!). Студент выбирает из перечня источники, которые ему доступнее или больше импонируют. Но если тот или иной источник указан как обязательный к прочтению, то с ним надо детально ознакомиться.

### ***2. Рекомендации по подготовке к коллоквиумам и «круглым столам»***

В вузе коллоквиум является одной из разновидностей учебных занятий, проводимых в форме беседы преподавателя со студентами для выяснения их знаний. Под коллоквиумом

принято понимать: 1) беседу преподавателя с учащимися с целью выяснения их знаний; 2) научное собрание с обсуждением докладов на определенную тему. В переводе с латинского коллоквиум означает собеседование.

Исходя из данного определения коллоквиум является эффективной формой контроля за самостоятельным изучением монографий. Преподаватель может заранее объявить вопросы, выносимые на обсуждение, по изучаемой работе. Другим видом коллоквиума является итоговое занятие по какому-либо разделу изучаемого курса. Вопросы, выносимые на коллоквиум, объявляются преподавателем не позднее, чем за неделю до проведения подобного итогового занятия. На коллоквиумах такого рода могут быть заслушаны доклады на базе лучших, по мнению преподавателя, рефератов, относящихся к данному разделу изучаемого курса. Такой коллоквиум может быть также проведен в форме конкурса рефератов, где лучший реферат выбирается самими студентами в ходе обсуждения. Необходимо отметить, что коллоквиумы не являются формой проверки исключительно самостоятельной работы, а предполагает комплексный подход к контролю за качеством усвоенного учебного материала, полученного как в ходе аудиторных занятий, так и выполненных самостоятельно. Наряду с контролем за выполнением самостоятельных заданий, коллоквиумы служат прекрасным тренингом для подготовки выступления студентов на различных олимпиадах, научных конференциях, защитах курсовых и дипломных работ.

### ***3. Рекомендации по работе с монографиями и первоисточниками***

Изучение монографий может выступать и в качестве одного из видов самостоятельной работы студентов. В последнем случае, данный вид работы имеет своей целью целостное, а не фрагментарное, знакомство студента с важнейшими для курса «Психология конфликта и стресса» первоисточниками, как это происходит при подготовке к семинарским занятиям. Эта особенность изучения монографий приводит к требованию: в качестве изучаемых источников не могут быть использованы учебники, учебные пособия, рецензии на данную работу и т.п.

Изучение монографий, включает ряд приемов самостоятельной работы:

- 1) Конспектирование - краткое изложение, краткая запись прочитанного текста.
- 2) Составление плана текста разбиение прочитанного текста на более или менее самостоятельные по смыслу фрагменты и грамотное наименование каждого фрагмента.
- 3) Тезисирование - краткое изложение основных мыслей, тезисов прочитанного текста,
- 4) Цитирование - дословная выдержка из текста с обязательный указанием выходных данных цитируемого издания: автор, название работы, место издания, издательство, год издания, страница,
- 5) Аннотирование - краткая характеристика содержания произведения, перечисление вопросов рассматриваемых автором или авторами той или иной работы без потери существенного смысла.
- 6) Рецензирование- написание краткого отзыва с выражением своего отношения к прочитанному тексту.
- 7) Составление справки - подборка сведений, имеющих статистический, биографический, библиографический, терминологический и прочий характер, полученных в результате поиска;
- 8) Составление формально-логической модели - словесно-схематическое изображение прочитанного;
- 9) Составление тематического тезауруса - упорядоченного комплекса базовых понятий по определенному разделу или теме;
- 10) Составление матрицы идей – подбор сравнительных характеристик однородных предметов, явлений в трудах различных авторов.

Для более полного и осмысленного изучения рекомендованных преподавателем первоисточников студенту необходимо использовать аннотирование или конспектирование данной работы.

Конспект – обзор, очерк,- одна из важнейших форм учебных записей, представляющая собой связное, сжатое и последовательное письменное изложение содержания изучаемого материала. Конспект – эффективное средство закрепления в памяти прочитанного текста, дисциплинирующее и развивающее мышление студента, побуждающее глубоко осмыслить прочитанное и найти важное, существенное, выразить его в сжатых и точных фразах. Конспект, как правило, состоит из трех основных элементов: плана, тезисов основных мыслей конспектируемого источника и фактического материала.

Конспект дает возможность более полного и глубокого осмысления изучаемого материала. Для реализации этой возможности конспект должен быть кратким, ясным, полным и точным. Ясность и краткость конспекта достигается через усвоение мыслей автора и возможность их изложения своими словами. При этом необходимо отметить, что ясность и краткость конспекта не должны противоречить требованиям полноты и точности, без которых конспект может превратиться в свободное изложение содержания изучаемой работы. Выполнение данных требований достигается за счет дословной фиксации основных положений в авторских формулировках, сохранения авторской логики изложения материала.

Для выполнения вышеуказанных требований студент должен найти ответы на следующие вопросы: «На чьи работы опирался автор изучаемого первоисточника?», «В какой парадигме работал автор, на какие методологические принципы он опирался», «Каким образом сформулирована основная авторская гипотеза?», «Какие экспериментальные и/или теоретические доказательства приведены автором в тексте?» и т. д.

В ходе изучения литературы необходимо вести записи, состоящие из наиболее принципиальных цитат и собственных предварительных соображений по отдельным составным частям исследуемой проблемы. По основополагающим источникам целесообразно составлять сжатый либо развернутый план-конспект (особенно если этой книги нет в постоянном обращении или она достаточно объемна).

Знакомясь с книгой или статьей, целесообразно заполнить на нее библиографическую карточку такого содержания: а) выходные данные работы; б) о чем говорится в книге (с позиции вашего к ней отношения, ваших требований); в) оценка книги с точки зрения возможности ее использования в курсовой работе и магистерской диссертации. Такие библиографические карточки удобно сортировать в соответствии с пунктами рабочего плана.

Подобного рода материал может оказать неоценимую помощь не только для подготовки к семинарским занятиям, но и в написании курсовых и диссертационных работ, т.к. в любой научной работе имеется раздел, посвященный истории изучения той или иной проблемы.

### ***5. Составление психологического глоссария и библиографического списка***

Ещё одним видом самостоятельной работы является составление психологического глоссария или словаря.

Глоссарий – словарь, раскрывающий смысл используемых терминов (дескрипторов). Дескриптор – наиболее существенное понятие в виде слов или словосочетаний, обладающее семантической устойчивостью и контрастностью, основной носитель учебной информации в информационной модели обучения. Это может быть базовое понятие, умение, навык, порция учебного материала. Здесь необходимо отметить следующее. Изначально, глоссарий понимается как собрание глосс - непонятных слов и выражений. Такое понимание позволяет развести ведение глоссария и словаря, как сходных, но не однозначных видов учебных заданий. Например, глоссарий можно

составлять по заранее заданным преподавателем терминам и понятиям. Тогда ведение словаря, можно рассматривать как более свободное учебное задание, когда раскрываются, например, иные значения тех или иных терминов (метод в узком и широком смысле).

Словарь (как и глоссарий) может иметь предметный, именной или смешанный характер. В дальнейшем мы не будем подчёркивать сходство словаря и глоссария.

Предметный словарь составляется студентом, по какой - либо выбранной самостоятельно или указанной преподавателем теме учебного курса. Например «Категориально-понятийный аппарат науки».

Именной словарь (или словарь персоналий) должен представлять собой указатель персоналий психологов, принадлежащих к тому или иному направлению в психологии, занимавшихся или занимающихся той или иной проблемой и т.д. Конкретный критерий даёт преподаватель при выдаче учебного задания.

Словарь смешанного типа может представлять собой именной указатель исследователей, занимавшихся проблемой и одновременно содержать список терминов, понятий и т.д., введенных ими в психологию (например, «Корреляционный анализ», «Парадигма» и т.д.).

Критериями для оценивания составленного студентами словаря являются:

- соответствие терминов заданной направленности словаря;
- полнота словаря;
- наличие альтернативных толкований того или иного термина;

#### ***6. Рекомендации по составлению логических схем, таблиц, кроссвордов, решение психологических задач***

Составление схем, таблиц является отдельным видом самостоятельной работы студентов.

Таблицы учебные – наглядные пособия, содержащие цифры, тексты или графические изображения, иллюстрирующие темы и разделы учебных предметов.

Различают таблицы иллюстративные, графические, цифровые, тестовые и смешанные.

Значимость данного вида самостоятельной работы определяется еще тем фактом, что они формируют у студента навык работы с тестовыми заданиями, используемыми преподавателем для текущего контроля полученных знаний.

Кроссворды. Одной из форм самостоятельной работы студентов может являться составление психологических кроссвордов. При этом необходимо отметить, что данный вид работы может быть предложен в двух вариантах:

- 1) решение кроссворда, предложенного преподавателем
- 2) самостоятельное составление кроссворда.

Пример психологического кроссворда.

По вертикали: 1. Организационный метод. 2. Уровень методологии.

По горизонтали: 3. Шкала измерения. 4. Коэффициент корреляции. 5. Классификация методов. 6. Образовательная стратегия. 7. Гипотеза.

Критериями для оценивания таблиц соответствия, кроссвордов и т.д. является количество правильных ответов: 51 %- 75% удовлетворительно; 76%-90 % - хорошо; свыше 90% - отлично.

Если в качестве самостоятельной работы студентам было предложено составить кроссворд, то в качестве критериев оценки могут выступать:

-количество слов. По нашему мнению, при домашнем выполнении данного задания оценка «удовлетворительно» выставляется при количестве слов в кроссворде не ниже 20; «хорошо» 25-30 слов; «отлично» - свыше 31 слова. При аудиторном выполнении этого задания количественные показатели должны быть ниже.

-корректность формулировок, т.е. соответствие определения определяемому слову.

### **7. Рекомендации по составлению тестовых заданий.**

Традиционная, «закрытая», форма представления вопросов и ответов теста предлагает слушателю четко сформулированный вопрос, после которого идут четыре варианта ответа, из которых верен (не верен) только один, который учащемуся и предлагается указать. Неправильные ответы составляются по принципам:

1. Похожи на правильные, но содержат неверный тезис.
2. Не верны, но содержат информацию, помогающую найти верный ответ к данному вопросу.
3. Не верны, только в контексте вопроса, но содержат информацию, используемую в ответах к другим вопросам по данному предмету.
4. Не верны, только в контексте предмета, но содержат информацию, используемую при тестировании по другим дисциплинам.
5. Заведомо неверные факты, даты, имена, формулировки законов и пр.

Использование тестирования способствует развитию у студентов навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой, воспитанию самостоятельности и самооценки своих индивидуальных возможностей и творческого подхода к самому процессу обучения.

Тестирование может проводиться, как во время аудиторных занятий, так и во внеучебное время.

Тексты тестов – многоразового использования и могут быть использованы преподавателями на разных потоках. Тестирование может проводиться как в традиционной форме, в письменном виде, так и с использованием информационных технологий.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного/ семинарского типа занятий используются:  
**лицензионное программное обеспечение:**

### **Перечень лицензионного программного обеспечения КБГУ**

<b>№ п/п</b>	<b>Правообладатель</b>	<b>Наименование программы, право использования которой предоставляется</b>	<b>Основание для использования</b>
1.	Microsoft ireland operations limited	Пакет прав для учащихся на обеспечение доступа к сервису Office 365 ProPlusEdu	Договор №13/ЭА-223 01.09.19

		ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PcrUsr STUUseBnft Student EES	
2.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование пакета клиентского доступа для существующих рабочих станций с правом использования новых версий Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
3.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование операционной системы существующих рабочих станций с правом использования новых версий WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
4.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование операционной системы SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
5.	АО «Лаборатория Касперского»	Права на программное обеспечение на программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
6.	ООО «Доктор веб»	Права на использование программного обеспечения Dr.Web Desktop Security Suite Антивирус + Центр управления на 12 мес., 200 ПК	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
7.	Vmware	Права на программное обеспечение системы виртуализации, VMware vSphere 6 Essentials Plus Kit for 3 hosts (Max 2 processors per host)	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
8.	ЗАО «Антиплагиат»	Права на программное обеспечение «Антиплагиат ВУЗ»	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
9.	ОАО «ИнфоТеКС	Права на программное обеспечение ViPNet Client for Windows 4.x (KC2) 1-10 штук (за ед.)	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
10.	Siemens	Права на программное обеспечение Tecnomatix Manufacturing Acad Perpetual License	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
11.	Siemens	Права на программное обеспечение NX Academic Perpetual License Core+CAD	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
12.	Siemens	Неисключительные права на программное обеспечение NX Academic Perpetual License CAE+CAM	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
13.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование пакета клиентского доступа для существующих рабочих станций с правом использования новых версий Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
14.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование операционной системы существующих рабочих станций с правом использования новых версий WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19

15.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование операционной системы SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
16.	<u>Computer Associates</u>	Права на программное обеспечение erwin Data Modeler Standard Edition - Product plus 1 Year Enterprise Maintenance	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
17.	Производитель: <u>Workflowsoft s.r.o</u>	Система автоматизации процессов WorkFlowSoft Enterprise 1 user for 360 days	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
18.	ООО «Мираполис»	Система дистанционного обучения Mirapolis	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
19.	<u>Computer Associates</u>	Права на программное обеспечение erwin Data Modeler Standard Edition - Product plus 1 Year Enterprise Maintenance	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
20.	<u>Computer Associates</u>	Права на программное обеспечение erwin Data Modeler Standard Edition - Product plus 1 Year Enterprise Maintenance	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
21.	Производитель: <u>Workflowsoft s.r.o</u>	Система автоматизации процессов WorkFlowSoft Enterprise 1 user for 360 days	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
22.	Производитель: <u>Workflowsoft s.r.o</u>	Система автоматизации процессов WorkFlowSoft Enterprise 1 user for 360 days	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
23.	<u>Computer Associates</u>	Права на программное обеспечение erwin Data Modeler Standard Edition - Product plus 1 Year Enterprise Maintenance	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
24.	Microsoft ireland operations limited	Пакет прав для преподавателя на обеспечение доступа к сервису Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr A Faculty EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
25.	Vmware	Техническая Basic Support/Subscription VMware vSphere 6 Essentials Plus Kit for 1 year.	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
26.	ОАО «ИнфоТсКС»	Сертификат активации сервиса прямой технической поддержки ПО ViPNet Client for Windows 4.x (KC2) 1-10 штук (за ед.)	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
27.	ОАО «ИнфоТсКС»	Установочный комплект ПО ViPNet Client for Windows 4.x (KC2) 1-10 штук (за ед.)	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
28.	PTC	Права на программное обеспечение Mathcad Education - University Edition Term (50 pack) ~ N2 RU	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
29.	Graphisoft SE	Сервисный договор на программное обеспечение Software Service Agreement (1 год) для ARCHICAD (1 р.м.)	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
30.	ООО «Дэскворк»	Портальное решение DeskWork / Support 1year for Enterprise 100 users	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
31.	ООО «Дэскворк»	Центр задач портального решения для совместной работы DeskWork / Support 1year for TaskManagement 100 users	Договор №13/ЭА-223 01.09.19

**Лицензионное программное обеспечение**

1. MSAcademicEES Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr A Faculty EES
2. SXS-00002 MSAcademicEES Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr STUUseBnft EES
3. W06-00002 MSAcademicEES Core CALClient Access License ALNG LicSAPK MVL DVcCALA Faculty EES
4. KWS-00358 MSAcademicEES WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES

**свободно распространяемые программы:**

- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Reader для Windows – программа для чтения PDF файлов;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства Microsoft Windows.

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

**8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В КБГУ создана доступная среда для инвалидов и лиц с ОВЗ. Все учебные корпуса оборудованы пандусами или подъемниками, имеется в наличии гусеничные подъемники для передвижения инвалидной коляски по лестницам внутри корпуса. Во всех входных группах предусмотрена яркая контрастная маркировка, информационно-тактильные знаки для людей с нарушением зрения с использованием рельефных знаков и символов, а также рельефно-точечного шрифта Брайля, работают системы: вызова персонала, звуковые информаторы для обучающихся с нарушением зрения и информационное табло типа бегущая строка для обучающихся с нарушением слуха. Произведена тактильная разметка.

В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. С нарушениями зрения

**Тифлотехнические средства:**

- сканирующая и читающая машина SARA CE (1 шт.);
- портативный тактильный дисплей Брайля «Focus 14 Blue» (совместимый с планшетными устройствами, смартфонами и ПК) (1 шт.);
- видеоувеличитель портативный HV-MVC (4 шт.);
- ноутбук, обеспечивающий связь с интерактивной доской в классе (при наличии), с компьютером преподавателя (в подразделениях есть с каждой интерактивной доской);
- принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля VP Columbia (1 шт.);
- интерактивная доска (в подразделениях).

**ПО:**

- программа невидимого доступа к информации на экране компьютера JAWS for Windows (на одном компьютере);
- программа для чтения вслух текстовых файлов (Tiger Software Suit (TSS));
- программа экранного доступа с синтезом речи для слепых и слабовидящих (NVDA);
- стандартные средства операционной системы Windows (экранная лупа, голосовые функции);

- программа увеличения изображения на экране (обеспечение масштаба увеличения экрана, возможность регулировки яркости и контрастности, а также инверсии и замены цветов; возможность оптимизировать внешний вид курсора и указателя мыши, возможность наблюдать увеличенное и не увеличенное изображение одновременно перемещать увеличенную зону при помощи клавиатуры или мыши и др.).

## 2. С нарушениями слуха

### **Специальные технические средства:**

- беспроводная система линейного акустического излучения;
- беспроводная Bluetooth гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Trekz Titanium» (1 шт.);
- проводная гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Sportz Titanium" (1 шт.);
- проводная гарнитура Defender (1 шт.);
- персональный коммуникатор EN – 101 (5 шт.);
- мультимедиа-компьютер;
- мультимедийный проектор;
- интерактивные и сенсорные доски.

### **ПО:**

- программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующее речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера.
- Майкрософт Диктейт: <https://dictate.ms/>
- [Subtitle Edit](#) (бесплатные)
- «Сурдофон»

## 3. С нарушениями опорно-двигательного аппарата

### **Специальные технические средства:**

- специальные клавиатуры (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш);
- клавиатура адаптированная с крупными кнопками + пластиковая накладка, разделяющая клавиши, беспроводная Clevy Keyboard + Clevy Cove (3шт.);
- джойстик компьютерный Joystick SimplyWorks беспроводной (3шт.);
- ноутбук + приставка для ай-трекинга к ноутбуку PCEye Mini (1 шт);

### **ПО:**

- специальное программное обеспечение, позволяющее воспроизводить специальные математические функции и алгоритмы
- программное обеспечение для просмотра и масштабирования для масштабируемой векторной графики (SVG) (IVEO Viewer).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)**

в рабочую программу дисциплины

«Психология конфликта и стресса» по направлению подготовки (специальности)  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование, профиль (специализация) «Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования».  
на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании ученого совета ИПШ и ФСО  
протокол № \_\_\_\_\_ от "30" мая 2023 г.