

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"  
(ДВГУПС)

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к704) Общая, юридическая и  
инженерная психология



Леженина А.А., к.  
психол. наук, доцент

24.05.2022

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

37.05.02 Психология служебной деятельности

Составитель(и): к.пед.н., Доцент, Харчевникова Е.В.

Обсуждена на заседании кафедры: (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от 16.05.2022г. № 12

Обсуждена на заседании методической комиссии учебно-структурного подразделения: Протокол от 24.05.2022 г. № 5

г. Хабаровск  
2022 г.

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
(к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
(к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
(к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
(к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины Психология стресса и стрессоустойчивого поведения  
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.08.2020 № 1137

Квалификация **психолог**

Форма обучения **очная**

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

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**

|                         |     |                            |
|-------------------------|-----|----------------------------|
| Часов по учебному плану | 216 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе:            |     | экзамены (семестр) 6       |
| контактная работа       | 68  | зачёты (семестр) 5         |
| самостоятельная работа  | 112 |                            |
| часов на контроль       | 36  |                            |

**Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семес<br>тр на курсе>) | 5 (3.1) |     | 6 (3.2) |     | Итого |     |
|--------------------------------------------|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
| Неделя                                     | 18 1/6  |     | 16 1/6  |     |       |     |
| Вид занятий                                | уп      | рп  | уп      | рп  | уп    | рп  |
| Лекции                                     | 16      | 16  | 16      | 16  | 32    | 32  |
| Практические                               | 16      | 16  | 16      | 16  | 32    | 32  |
| Контроль<br>самостоятельной<br>работы      | 2       | 2   | 2       | 2   | 4     | 4   |
| В том числе инт.                           | 8       | 8   |         |     | 8     | 8   |
| Итого ауд.                                 | 32      | 32  | 32      | 32  | 64    | 64  |
| Контактная<br>работа                       | 34      | 34  | 34      | 34  | 68    | 68  |
| Сам. работа                                | 74      | 74  | 38      | 38  | 112   | 112 |
| Часы на контроль                           |         |     | 36      | 36  | 36    | 36  |
| Итого                                      | 108     | 108 | 108     | 108 | 216   | 216 |

| 1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1                              | <p>Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Концепция общего адаптационного синдрома Ганса Селье. Определение стресса и его структуры. Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы. Различение понятий стресса и стрессора. Типы стрессоров. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Современные психологические подходы к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копингмеханизмы), их классификация по типу основной направленности. Стресс и экстремальные состояния. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Индивидуально-психологические факторы стрессоустойчивости. Стрессовая ситуация как фактор развития личности. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. Профессиональный стресс. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Модели поведения в различных стрессовых ситуациях. Основные виды психических защит. Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Методы профилактики и коррекции стресса. Технологии повышения адаптивности личности к стрессовым ситуациям. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.</p> |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ |                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код дисциплины:                                                    | Б1.О.25                                                                                                      |
| 2.1                                                                | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                 |
| 2.1.1                                                              | Общая психология                                                                                             |
| 2.1.2                                                              | Психофизиология                                                                                              |
| 2.1.3                                                              | Анатомия и физиология центральной нервной системы                                                            |
| 2.1.4                                                              | Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем                                                    |
| 2.2                                                                | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1                                                              | Психология личности                                                                                          |
| 2.2.2                                                              | Социальная психология                                                                                        |

| 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>ОПК-14: Способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями</b></p> |  |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <p>Специфику проведения интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями</p>                                                                                                |  |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <p>Использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями</p>                         |  |
| <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <p>Способностью использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями</p>            |  |

| 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |       |              |                          |            |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|--------------------------|------------|-------------------|
| Код занятия                                                                                                                                                    | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература               | Инте ракт. | Примечание        |
|                                                                                                                                                                | <b>Раздел 1.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |       |              |                          |            |                   |
| 1.1                                                                                                                                                            | Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Концепция общего адаптационного синдрома Ганса Селье. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                 | 5              | 2     | ОПК-14       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 2          | активное слушание |
| 1.2                                                                                                                                                            | Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы. Различение понятий стресса и стрессора. /Лек/                                                                                                                                                                                                     | 5              | 2     | ОПК-14       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 2          | активное слушание |
| 1.3                                                                                                                                                            | Типы стрессоров. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. /Лек/                                                                                                                                                                      | 5              | 2     | ОПК-14       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 2          | активное слушание |
| 1.4                                                                                                                                                            | Современные психологические подходы к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копингмеханизмы), их классификация по типу основной направленности. /Лек/                                                                                         | 5              | 2     | ОПК-14       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 2          | активное слушание |
| 1.5                                                                                                                                                            | Определение стресса и его структуры. Стресс и экстремальные состояния. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Индивидуально-психологические факторы стрессоустойчивости. Стрессовая ситуация как фактор развития личности. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. /Лек/                                                                                                                    | 5              | 2     | ОПК-14       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0          |                   |
| 1.6                                                                                                                                                            | Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально- личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. /Лек/ | 5              | 2     | ОПК-14       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0          |                   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |        |                          |   |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|--------------------------|---|--|
| 1.7  | Профессиональный стресс. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Модели поведения в различных стрессовых ситуациях. Основные виды психических защит. /Лек/                                                                                                                                                                            | 5 | 2 | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.8  | Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Методы профилактики и коррекции стресса. Технологии повышения адаптивности личности к стрессовым ситуациям. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. /Лек/        | 5 | 2 | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.9  | Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Концепция общего адаптационного синдрома Ганса Селье. /Пр/                                                                                                                                         | 5 | 2 | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.10 | Факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы. Различение понятий стресса и стрессора. /Пр/                                                                                                             | 5 | 2 | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.11 | Типы стрессоров. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. /Пр/                                                                              | 5 | 2 | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.12 | Современные психологические подходы к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копингмеханизмы), их классификация по типу основной направленности. /Пр/ | 5 | 2 | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.13 | Определение стресса и его структуры. Стресс и экстремальные состояния. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Индивидуально-психологические факторы стрессоустойчивости. Стрессовая ситуация как фактор развития личности. Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. /Пр/                            | 5 | 2 | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |    |        |                          |   |  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|--------------------------|---|--|
| 1.14             | Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. /Пр/ | 5 | 2  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.15             | Профессиональный стресс. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Модели поведения в различных стрессовых ситуациях. Основные виды психических защит. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5 | 2  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.16             | Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Методы профилактики и коррекции стресса. Технологии повышения адаптивности личности к стрессовым ситуациям. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. /Пр/                                                                                                | 5 | 2  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.17             | Подготовка к лекционным занятиям /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5 | 6  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.18             | Подготовка к практическим занятиям /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5 | 20 | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.19             | Работа с научной литературой /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5 | 43 | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.20             | Подготовка к зачёту /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5 | 5  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 1.21             | /Зачёт/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5 | 0  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| <b>Раздел 2.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |    |        |                          |   |  |
| 2.1              | Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. /Лек/                                                                                                      | 6 | 4  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.2              | Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                     | 6 | 4  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |    |        |                          |   |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|--------------------------|---|--|
| 2.3  | Профессиональный стресс. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Модели поведения в различных стрессовых ситуациях. Основные виды психических защит. /Лек/                                                                                                                                                             | 6 | 4  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.4  | Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Методы профилактики и коррекции стресса. /Лек/                                                                                                                                                                    | 6 | 2  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.5  | Технологии повышения адаптивности личности к стрессовым ситуациям. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. /Лек/                                                                                                                                                      | 6 | 2  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.6  | Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. /Пр/ | 6 | 4  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.7  | Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. /Пр/                                                                                                                                                | 6 | 4  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.8  | Профессиональный стресс. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Модели поведения в различных стрессовых ситуациях. Основные виды психических защит. /Пр/                                                                                                                                                              | 6 | 2  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.9  | Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Методы профилактики и коррекции стресса. /Пр/                                                                                                                                                                     | 6 | 4  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.10 | Технологии повышения адаптивности личности к стрессовым ситуациям. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. /Пр/                                                                                                                                                       | 6 | 2  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.11 | Подготовка к лекционным занятиям /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6 | 4  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.12 | Подготовка к практическим занятиям /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6 | 12 | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.13 | Работа с литературными источниками /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6 | 14 | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| 2.14 | Подготовка к экзамену /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6 | 8  | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |

|      |           |   |    |        |                          |   |  |
|------|-----------|---|----|--------|--------------------------|---|--|
| 2.15 | /Экзамен/ | 6 | 36 | ОПК-14 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
|------|-----------|---|----|--------|--------------------------|---|--|

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

|      | Авторы, составители | Заглавие                                                     | Издательство, год               |
|------|---------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Л1.1 | Харчевникова Е.В.   | Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: практикум | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015, |

#### 6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

|      | Авторы, составители | Заглавие                                              | Издательство, год                                                                                                                                                   |
|------|---------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л2.1 |                     | Стресс, выгорание, совладание в современном контексте | Москва: Институт психологии РАН, 2011,<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285</a> |

#### 6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

|      | Авторы, составители | Заглавие                                                             | Издательство, год                                                                                                                                          |
|------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л3.1 | Копытин А. И.       | Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса | Москва: Когито-Центр, 2014,<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271650">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271650</a> |

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

|    |                                                                                            |                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Мириуца Е В Психология стресса и стрессоустойчивого поведения в 2 ч Ч II : Учебное пособие | <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/177102/#1">https://e.lanbook.com/reader/book/177102/#1</a>   |
| Э2 | Психология стресса. Учебное пособие                                                        | <a href="https://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M6/file/3.pdf">https://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M6/file/3.pdf</a> |
| Э3 | Бергис Т А Психология стресса : практикум                                                  | <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/140268/#29">https://e.lanbook.com/reader/book/140268/#29</a> |

#### 6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

##### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

Office Pro Plus 2007 - Пакет офисных программ, лиц.45525415

Windows 7 Pro - Операционная система, лиц. 60618367

Windows XP - Операционная система, лиц. 46107380

Zoom (свободная лицензия)

АСТ тест - Комплекс программ для создания банков тестовых заданий, организации и проведения сеансов тестирования, лиц.АСТ.РМ.А096.Л08018.04, дог.372

##### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

Профессиональная база данных, информационно-справочная система Техэксперт - <http://www.cntd.ru>

## 7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

| Аудитория | Назначение                                                                        | Оснащение                                                                                                                                       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3248      | Учебная аудитория для проведения практических занятий, занятий семинарского типа. | комплект учебной мебели, доска.                                                                                                                 |
| 3317      | Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ               | Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС. |
| 3246      | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа                         | комплект учебной мебели: столы, стулья, доска, тематические плакаты, экран, мультимедиапроектор                                                 |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Подготовка к лекции мобилизует студента на творческую работу, главными в которой являются умения слушать, воспринимать, записывать. Лекция – это один из видов устной речи, когда студент должен воспринимать на слух излагаемый материал. Внимательно слушающий студент напряженно работает – анализирует излагаемый материал, выделяет главное, обобщает с ранее полученной информацией и кратко записывает. Записывание лекции – творческий процесс. Запись лекции крайне важна. Это позволяет надолго сохранить основные положения лекции; способствует поддержанию внимания; способствует лучшему запоминанию материала. Для эффективной работы с лекционным материалом необходимо зафиксировать название темы, план лекции и рекомендованную литературу. После этого приступить к записи содержания лекции. В оформлении конспекта лекции важным моментом является необходимость оставлять поля, которые потребуются для последующей работы над лекционным материалом. Завершающим этапом самостоятельной работы над лекцией является обработка, закрепление и углубление знаний по теме. Необходимо обращаться к лекциям неоднократно. Первый просмотр записей желательно сделать в тот же день, когда все свежо в памяти. Конспект нужно прочитать, заполнить пропуски, расшифровать некоторые сокращения. Затем надо ознакомиться с материалом темы по учебнику, внести нужные уточнения и дополнения в лекционный материал.

### Практические занятия

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

1й – организационный;

2й – закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивая подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения публичного выступления. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для различного рода ораторской деятельности.

### Работа с литературой

Сбор материала и работа с книгой Основой самостоятельной работы студента является систематическое, целеустремленное и вдумчивое чтение. Самостоятельный поиск учебной и научной литературы по изучаемым дисциплинам служит показателем активности студента. Грамотная работа с книгой означает умение студента правильно оценить произведение, разобраться в его структуре, изучить и зафиксировать в удобной форме все, что представляется нужным и необходимым. Способы чтения книги бывают следующими: • сплошное чтение (подробное, без пропусков текста). Обычно так изучаются учебники, монографии, нормативные правовые акты; • ориентировочное чтение (беглый просмотр книги). Студент при таком чтении полагается на свою память, выписки из книг не делает; • выборочное чтение (сплошное чтение отдельной главы, параграфа книги). При выборочном чтении обычно отбираются научные цитаты. Цель и способ чтения книги определяются конкретной задачей, стоящей перед студентом. Рекомендации по работе студента над книгой: 1. Ознакомление с книгой начинается с изучения ее титульного листа, названия, автора, года и места издания, аннотации, оглавления, введения, послесловия. 2. Во введении (предисловии) разъясняются цели издания, его значение, содержится информация об авторах. Послесловие объясняет то, что может оказаться непонятным читателю. 3. Научные книги часто сопровождаются комментариями и примечаниями, на которые следует обращать пристальное внимание. 4. Просмотрев всю книгу целиком, следует записать краткое резюме источника, то есть краткую оценку прочитанного текста (в чем главная мысль раздела, главы книги, какие аргументы приведены в ее подтверждение, в чем их ценность и т.п.). 5. В ходе самостоятельного изучения научной и учебной литературы важно научиться конспектировать, составлять рабочие записи прочитанного. Такие записи удлиняют процесс проработки, изучения книги, но способствуют ее лучшему осмыслению и усвоению, выработке навыков кратко и точно излагать материал. Запись должна представлять собой самостоятельные ответы на вопросы программы изучаемой дисциплины. Самостоятельные записи, связанные с изучением литературы, могут быть сделаны в виде: плана (простого и развернутого), цитирования, тезисов, резюме, аннотации, конспекта. Простой план работы составляют при помощи оглавления (содержания) книги. Развернутый план содержит помимо указания основных вопросов краткое их содержание. Цитаты – это буквальные выписки из авторского текста (оформленные кавычками, с указанием полных данных об авторе, источнике опубликования, страницы). Тезисы –

основные положения работы, которые сопровождаются объяснениями, доказательствами. Аннотация – это очень краткое изложение, обобщение содержания произведения (краткая характеристика книги, статьи). Резюме – краткая оценка прочитанного источника, главные выводы, итоги. Наиболее надежный способ глубоко усвоить работу – составить конспект. Конспекты позволяют восстановить в памяти ранее прочитанное без дополнительного обращения к самой книге. Конспект (с лат. – обзор, очерк) – это краткое изложение своими словами содержания книги. Он включает запись основных положений и выводов автора, доказательств, примеров, основных аргументов, сути полемики автора с оппонентами с сохранением последовательности изложения материала. При составлении конспектов следует пользоваться различными приемами выделения отдельных частей текста, ключевых выражений, терминов, основных понятий (выделение абзацев, подчеркивание, написание жирным шрифтом, курсивом, использование цветных чернил и т.п.). При изучении специальной литературы особое внимание следует обращать на новые термины, понятия. Понимание сущности и значения терминов, понятий способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении юридических дисциплин. В самостоятельной работе над книгой при изучении учебных дисциплин рекомендуется активно использовать универсальные и отраслевые энциклопедии, словари, иную справочную литературу. В учебных программах, планах семинарских занятий, в рекомендациях по написанию письменных работ вся рекомендуемая литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала, расширения кругозора студента. Работая с книгой, студент должен научиться: • самостоятельно размышлять об изучаемых предметах; • анализировать приводимые авторами книги доказательства.

#### Консультация

Цель консультации – получение студентом ответов на вопросы, возникшие в ходе лекционных и семинарских занятий, при подготовке к зачетам и экзаменам, при написании письменных работ, при самостоятельном изучении учебного, научного, нормативного материала.

Подготовка студента к консультации: • при изучении учебного и нормативного материала следует записывать вопросы, которые остались непонятными; • необходимо четко сформулировать вопросы, чтобы впоследствии задать их преподавателю.

#### Подготовка к зачёту

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине.

В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; □ перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; □ тематическими планами лекций, семинарских занятий; □ контрольными мероприятиями; □ учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также □ электронными ресурсами; перечнем экзаменационных вопросов. □

При подготовке к зачету важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Во время подготовки к зачету студенты также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение семестра. Это позволяет им уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы ее развития. Самостоятельная работа по подготовке к зачету во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить усвоение материала.

Зачет проводится устно или письменно по решению преподавателя. По решению преподавателя зачет может быть выставлен без опроса – по результатам работы обучающегося на лекционных и(или) практических занятиях.

Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа:

- \* самостоятельная работа в течение процесса обучения;
- \* непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- \* подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах/тестах (при письменной форме проведения зачета).

#### Подготовка к экзаменам

Для подготовки к ответам на экзаменационные вопросы слушатели должны использовать не только курс лекций и основную литературу, но и дополнительную литературу для выработки умения давать развернутые ответы на поставленные вопросы. Ответы на теоретические вопросы должны быть даны в соответствии с формулировкой вопроса и содержать не только изученный теоретический материал, но и собственное понимание проблемы. В ответах желательно привести примеры из практики. Подготовка к экзамену по дисциплине необходимо начать с проработки основных вопросов, список которых приведен в рабочей программе дисциплины. Для этого необходимо прочесть и уяснить содержание теоретического материала по учебникам и учебным пособиям по дисциплине. Список основной и дополнительной литературы приведен в рабочей программе дисциплины и может быть дополнен и расширен самими студентами. Особое внимание при подготовке к экзамену необходимо уделить терминологии, т.к. успешное овладение любой дисциплиной предполагает усвоение основных понятий, их признаков и особенности. Таким образом, подготовка к экзамену включает в себя: проработку основных вопросов курса; чтение основной и дополнительной литературы по темам курса; подбор примеров из практики, иллюстрирующих теоретический материал курса; выполнение промежуточных и итоговых тестов по дисциплине; систематизацию и конкретизацию основных понятий дисциплины; составление примерного плана ответа на экзаменационные вопросы.

### Дистанционно-образовательные технологии

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Для использования дистанционных образовательных технологий необходимо предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий. Рабочее место педагогического работника и обучающегося должно быть оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и (или) наушниками).

Обучение с использованием дистанционных образовательных технологий не предъявляет высоких требований к компьютерному оборудованию, однако необходимым минимальным условием является наличие интернет-браузера и подключения к сети Интернет. На компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения. Для работы с использованием аудиоканала, в том числе аудиоконференций, вебинаров необходимо наличие микрофона и динамиков (наушников). При использовании видеоконференций дополнительно необходимо наличие веб-камеры, если нет встроенной.

Формы проведения виртуальных уроков весьма разнообразны, это и: лекция (в режиме реального времени, с элементами контроля, с элементами видео, с элементами аудио); изучение ресурсов (интернет-ресурсов, на электронных носителях, на бумажных носителях, текстовых, текстовых с включением иллюстраций, с включением видео, с включением аудио, с включением анимации); самостоятельная работа по сценарию (поисковая, исследовательская, творческая, др.); конференция в чате; конференция в форуме; коллективная проектная работа; индивидуальная проектная работа; тренировочные упражнения; тренинг с использованием специальных обучающих систем; контрольная работа (тестирование, ответы на контрольные вопросы); консультация. Варьируя комбинации, сетевой педагог может создавать уроки самых разных типов - в зависимости от возраста обучающихся, от степени их активности и самостоятельности, от специфики предмета и др.

Контроль знаний в ДО может выполняться в режимах онлайн и офлайн. Реализация дистанционного курса должна сопровождаться и заканчиваться контролем успеваемости обучающихся с помощью различных средств ИКТ: электронной почты, телеконференций как асинхронных (форум, списки рассылки), так и синхронных (чаты в ватсапе, видеоконференции), взаимоконтроля внутри учебной группы, самоконтроля.

Инструменты для трансляции интерактивных лекций, консультаций:

<https://zoom.us> Zoom.us — сервис для организации видеоконференций. В бесплатной версии обеспечивает следующие основные возможности: • проведение видеоконференций с максимальной длительностью до 40 минут • видеосвязь максимум с 50-ю участниками • запись видеоконференций • демонстрация рабочего стола, презентаций или других элементов во время видеоконференции • общение в чате.

В целях доступности получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в ДВГУПС обеспечивается:

- представление для слабовидящих в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий, консультаций и экзаменов (ответственные структурные подразделения);
- присутствие ассистента (помощника), оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь (ответственные учебные структурные подразделения);
- обеспечения выпуска альтернативных форматов учебно-методических материалов (крупный шрифт), в том числе в электронном виде (ответственные издательство совместно с кафедрами, ведущими подготовку);
- обеспечение для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, возможностей доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ДВГУПС (ответственное эксплуатационное управление);
- правовое консультирование обучающихся (ответственное юридическое управление).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья срок получения образования при обучении по индивидуальному учебному плану вне зависимости от формы обучения может быть увеличен в пределах, установленных образовательным стандартом, на основании письменного заявления обучающегося.

Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья. В штате ДВГУПС имеется Психологический центр, осуществляющий мероприятия по социальной и психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья: диагностику, психологическое консультирование, коррекцию и адаптацию.