

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Гаскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 04.04.2025 15:04:29 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323	Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по учебной работе
 _____ / В.Е. Федоров
 « 31 » _____ 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Психология стресса

Направление подготовки (специальность)

37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль)

специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье"

Присваиваемая квалификация (степень)

клинический психолог

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2020

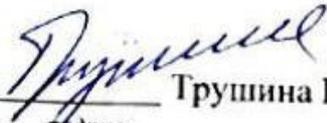
*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) принята:

Ученым советом факультета (института, филиала): Институт образования и
практической психологии

Протокол заседания № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель Ученого совета
факультета (института, филиала)  Трушина И.А.
подпись

Секретарь Ученого совета
факультета (института, филиала)  Овчинников М.В.
подпись

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой

Специальной и клинической психологии

Протокол заседания № 1 от «28» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой  Овчинников М.В.

Автор (составитель)  Рагозинская В.Г.

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора
ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «05» декабря 2018 г. № 678-1**

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
 - 6.1. Перечень видов оценочных средств
 - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
 - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
 - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
 - 7.1. Рекомендуемая литература
 - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 4
---	--------

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель - сформировать у студентов современные представления о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его оценки, умения и навыки психопрофилактики стресса, стрессовых расстройств и нарушений адаптации.

Задачи:

1. Усвоение студентами теоретических знаний о стрессе и возрастных аспектах социальной адаптации.
2. Сформировать у студентов умения организации и осуществления оценки стресса и ограничения его от сходных состояний.
3. Выработать у студентов навыки психопрофилактики стресса, стрессовых расстройств и нарушений адаптации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.В.1.08.03
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
С целью формирования квалификационных компетенций выпускника изучению дисциплины должны предшествовать получение знаний студентами по таким дисциплинам программы как:	
Введение в клиническую психологию	
Психофизиология	
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины является основой для преддипломной практики, для подготовки к сдаче и сдачи государственного экзамена	
Преддипломная практика	
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
Криминальная психология, виктимология	
Основы психосоматики	
Патопсихология в возрастном аспекте	
Судебно-психологическая экспертиза	
Практикум по патопсихологической диагностике и экспертизе	
Практикум по психосоматике	
Психологические аспекты информационной безопасности личности	
Методы клинико-психологической диагностики аномалий развития	
Психотерапия: теория и практика	
Учение о неврозах	
Расстройства личности	
Психология здоровья	
Психиатрия	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПСК-4.4: способностью и готовностью к пониманию роли возрастных факторов, влияющих на генезис и структуру нарушений психики и поведения в детском и юношеском возрасте
Знать:
психологические аспекты стресса и социальной адаптации на разных этапах онтогенеза; возрастные факторы, влияющие на проявления стресса и проблем социальной адаптации, в детском и юношеском возрасте.
Уметь:
выявлять возрастные факторы, влияющие на генезис и структуру стрессовых расстройств и проблем социальной адаптации в детском и юношеском возрасте, и применять полученные знания в целях профилактики стресса и проблем социальной адаптации.
Владеть:
навыками понимания роли возрастных факторов, влияющих на генезис и структуру нарушений психики и поведения в детском и юношеском возрасте;
навыками осуществления психологического вмешательства в целях профилактики стресса и стрессовых расстройств у лиц разного возраста.

Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 5
---	--------

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	психологические аспекты стресса и социальной адаптации на разных этапах онтогенеза;
3.1.2	возрастные факторы, влияющие на проявления стресса и проблем социальной адаптации, в детском и юношеском возрасте.
3.2 Уметь:	
3.2.1	выявлять возрастные факторы, влияющие на генезис и структуру стрессовых расстройств и проблем социальной адаптации в детском и юношеском возрасте, и применять полученные знания в целях профилактики стресса и проблем социальной адаптации.
3.3 Владеть:	
3.3.1	навыками понимания роли возрастных факторов, влияющих на генезис и структуру нарушений психики и поведения в детском и юношеском возрасте;
3.3.2	навыками осуществления психологического вмешательства в целях профилактики стресса и стрессовых расстройств у лиц разного возраста.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	4 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 144 в том числе : аудиторные занятия : 36 самостоятельная работа : 72 часов на контроль : 36	Виды контроля в семестрах: экзамены 3

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Учение о стрессе Ганса Селье			
1.1	Концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.8Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.2	Концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.8Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.3	Концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром /Ср/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.8Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
	Раздел 2. Психологические аспекты стресса			
2.1	Психологические теории стресса /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.8Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.2	Психологические теории стресса /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.8Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.3	Психологические теории стресса /Ср/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.8Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.4	Виды стресса, формы проявления стресса, динамика развития стрессовых реакций /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.8Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.5	Виды стресса, формы проявления стресса, динамика развития стрессовых реакций /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.8Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.6	Виды стресса, формы проявления стресса, динамика развития стрессовых реакций /Ср/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.8Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.7	Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.8Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 6
2.8	Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.8Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.9	Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора /Ср/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.8Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.10	Теория совладающего поведения /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.7 Л2.8 Л2.10Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.11	Теория совладающего поведения /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.7 Л2.8 Л2.10Л3.1 Э1 Э3 Э4 Э5
2.12	Теория совладающего поведения /Ср/	3	12	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.7 Л2.8 Л2.10Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
Раздел 3. Профессиональный и травматический стресс				
3.1	Профессиональный стресс и синдром выгорания /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.8 Л2.9Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.2	Профессиональный стресс и синдром выгорания /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.8 Л2.9Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.3	Профессиональный стресс и синдром выгорания /Ср/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.8 Л2.9Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.4	Теория травматического стресса /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.8 Л2.11Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.5	Теория травматического стресса /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.8 Л2.11Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.6	Теория травматического стресса /Ср/	3	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.8 Л2.11Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
Раздел 4. Методы диагностики и профилактики стресса				
4.1	Методы диагностики стресса и стрессовых состояний /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.8 Л2.11Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
4.2	Методы диагностики стресса и стрессовых состояний /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.8 Л2.11Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 7
4.3	Методы диагностики стресса и стрессовых состояний /Ср/	3	16	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.8 Л2.11 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
4.4	Профилактика стресса и стрессовых состояний /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.8 Л2.11 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
4.5	Профилактика стресса и стрессовых состояний /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.8 Л2.11 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
4.6	Профилактика стресса и стрессовых состояний /Ср/	3	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.8 Л2.11 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Оценочные средства для текущего контроля: тесты

Оценочные средства на промежуточной аттестации: вопросы к экзамену

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Пример тестов

Выберите правильный ответ:

1. Определение «неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования (Г. Селье) соответствует понятию:

- a) Стресс;
- b) Дистресс;
- c) Эустресс;
- d) Шок

2. Фазами неспецифического адаптационного синдрома являются:

- a) Тревога;
- b) Агрессия;
- c) Резистентность;
- d) Истощение

3. Вызванный положительными эмоциями стресс:

- a) Эмоциональный;
- b) Психологический;
- c) Дистресс;
- d) Эустресс

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Стресс как объект научной рефлексии: история изучения стресса, различные трактовки понятия «стресс», причины, формирующие путаницу теорий и определений стресса.
2. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии: ключевые этапы и концепции.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье: история возникновения, основные понятия и положения. Критика теории стресса Г. Селье, ее основные «уроки» и роль в изучении стресса.
6. Общий адаптационный синдром: сущность, фазы развития, основные закономерности проявлений. «Эустресс» и «дистресс» как понятия теории Г. Селье и с позиции современной психологии.
7. Психофизиологические аспекты стресса.
8. Фазы физиологического процесса адаптации при стрессе.
9. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса.

<p>Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»</p>	<p>стр. 8</p>
--	---------------

11. Отличия между биологическим и психологическим стрессом.
 12. Понимание стресса с позиций генетически-конституциональной теории, модели предрасположенности к стрессу, психодинамического, когнитивного и гуманистического подходов. Сравнительная характеристика подходов.
 13. Основные исследовательские подходы к пониманию стресса с позиций бихевиоризма.
 14. Понимание стресса с позиций деятельностного, междисциплинарного, системного и интегративного подходов и концепции Ф.Е. Василюка. Сравнительная характеристика подходов.
 15. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность - среда» и методология исследований.
 16. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
 17. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
 18. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
 19. Виды стресса, основные подходы к классификации видов стресса.
 20. Стресс и другие психические состояния человека (утомление, тревога, фрустрация, психологический дискомфорт, психическая напряженность). Проблема соотношения стресса и эмоций человека.
 21. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний.
 22. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
 23. Механизмы развития психологического стресса.
 24. Виды стрессоров человека и основные подходы к их типологизации.
 25. Проблема совладающего поведения в психологии. Соотношение копинг-механизмов и механизмов психологической защиты.
 26. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
 27. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
 28. Реакции на тяжелый стресс и нарушения адаптации, по МКБ-10 и МКБ-11.
 29. Основные психологические составляющие переживания хронического стресса.
 30. Фиксация негативных проявлений хронического стресса в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик и поведенческих нарушений. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса.
 31. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
 32. Профессиональный стресс, основные причины возникновения стресса в профессиональной деятельности.
 33. Синдром выгорания: структура синдрома, стадии его развития, детерминирующие его факторы.
 34. Основные концепции и модели выгорания.
 35. Тайм-синдром как следствие информационного стресса в профессиональной деятельности.
 36. Понятие психологической травмы и травматического стресса.
 37. Психологические механизмы возникновения посттравматического стресса.
 38. Модель М. Горовитца: стадии развития ответной реакции на стресс, закономерности динамики каждой из стадий, их психологические характеристики, особенности психологической помощи.
 39. Основные факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства.
 40. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), по МКБ-10 и МКБ-11.
 41. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.
- Посттравматический стресс.
42. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
 43. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
 44. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
 45. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
 46. Коррекционное (оперативное) направление классификации методов и средств состояния стресса.
 47. Индивидуальная и групповая профилактика стресса.
 48. Психологическая саморегуляция состояний. Классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
 49. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
 50. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

6.4. Критерии оценивания

Тест
Критерии оценивания компетенций (результатов):

<p>Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»</p>	<p>стр. 9</p>
<p>Критерием оценивания теста является относительное количество правильных ответов (% от общего количества вопросов в данном тесте) Тест оценивается по 5-балльной системе. Описание шкалы оценивания: Оценка «отлично» (5 баллов, высокий уровень освоения проверяемых компетенций) ставится в случае, если обучающийся дал 86-100% правильных ответов. Оценка «хорошо» (4 балла, средний уровень освоения проверяемых компетенций) ставится в случае, если обучающийся дал 70-85% правильных ответов. Оценка «удовлетворительно» (3 балла, базовый уровень освоения проверяемых компетенций) ставится в случае, если обучающийся дал 51-69% правильных ответов. Оценка «неудовлетворительно» (2 балла, недостаточный уровень освоения проверяемых компетенций) ставится в случае, если обучающийся дал 0-50% правильных ответов. 3-5 баллов – тест считается выполненным. 2 балла – тест считается не выполненным.</p> <p>Экзамен Критерии оценивания компетенций (результатов): Ответ оценивается по следующим критериям: – правильность, полнота и логичность построения ответа; – умение оперировать специальными терминами; – использование в ответе дополнительного материала; – умение иллюстрировать теоретические положения практическим материалом; – систематичность посещения лекций; – систематичность посещения практических занятий. В соответствии с вышеназванными критериями устный ответ обучающегося на экзамене оценивается следующим образом. Критерии оценки устного ответа на экзамене. Оценка «отлично» ставится в случае, если ответ обучающийся отвечает следующим требованиям: – полнота ответа; – умение вычлнить место тематки ответа в системе изучения курса в целом; – четкость и логичность изложения; – правильные ответы на дополнительные вопросы. Оценка «хорошо» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками: – полнота ответа; – умение вычлнить место тематки ответа в системе изучения курса в целом; – некоторая нечеткость ответа; – некоторая нелогичность изложения; – правильные ответы на дополнительные вопросы. Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками: – ответ неполный; – изложение ответа не совсем четкое и логичное; – обучающийся затрудняется в ответах на дополнительные вопросы. Оценка «неудовлетворительно» ставится в случае, если ответ обучающегося характеризуется следующими признаками: – ответ неполный; – обучающийся не умеет вычлнить место тематки ответа в системе изучения курса в целом; – изложение ответа нечеткое и нелогичное; – обучающийся затрудняется в ответах на дополнительные и наводящие вопросы.</p>	

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
7.1. Рекомендуемая литература				
7.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Бодров В. А.	Психологический стресс: развитие и преодоление: монография (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338)	Москва : ПЕР СЭ, 2006	ЭБС
Л1.2	Зинченко Е. В.	Психологические аспекты стресса: учебное пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335)	Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017	ЭБС

Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 10
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.3	Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А.	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: монография (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285)	Москва : Институт психологии РАН, 2011	ЭБС
Л1.4	Волынская Е. В.	Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла: учебное пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103494)	Москва : ФЛИНТА, 2017	ЭБС
7.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Золотарева К. В.	Личностные детерминанты нервно-психической устойчивости у представителей стрессогенной профессии: монография (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87277)	Москва : Лаборатория книги, 2010	ЭБС
Л2.2	Тарабрина Н. В., Агарков В. А., Быховец Ю. В., Калмыкова Е. С., Макарчук А. В.	Практическое руководство по психологии посттравматического стресса: практическое руководство (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145050)	Москва : Когито-Центр, 2007	ЭБС
Л2.3	Тарабрина Н. В.	Практическое руководство по психологии посттравматического стресса: практическое руководство (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145051)	Москва : Когито-Центр, 2007	ЭБС
Л2.4	Сочивко Д. В.	Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики человека в экстремальных условиях жизнедеятельности: монография (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233238)	Москва : ПЕР СЭ, 2002	ЭБС
Л2.5	Пономарева И. М.	Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347)	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014	ЭБС
Л2.6	Белашева И. В., Суворова А. В., Польшакова И. Н., Осипова Н. В., Ершова Д. А.	Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913)	Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016	ЭБС
Л2.7		Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты: сборник научных трудов (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472733)	Москва : Институт психологии РАН, 2016	ЭБС
Л2.8	Тодоров И. Н., Тодоров Г. И., Алдошин С. М.	Стресс, старение и их биохимическая коррекция	М.: Наука, 2003	
Л2.9	Правдина Л. Р.	Психология профессионального здоровья: учебное пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493283)	Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016	ЭБС
Л2.10	Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А., Крюкова Т. Л.	Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы: монография (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069)	Москва : Институт психологии РАН, 2008	ЭБС
Л2.11	Быховец Ю. В., Тарабрина Н. В.	Психологическая оценка переживания террористической угрозы. Руководство: практическое пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87429)	Москва : Институт психологии РАН, 2010	ЭБС
7.1.3. Методические разработки				

Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			стр. 11	
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
ЛЗ.1	Биктина Н.	Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206)	Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2011	ЭБС
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС)/ издательство Лань. – URL: http://e.lanbook.com/ .			
Э2	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС)/ ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/ .			
Э3	Юрайт [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС)/ издательство Юрайт. – URL: https://biblionline.ru .			
Э4	Znanium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС)/ Научно-издательский центр ИНФРА-М. – URL: http://znanium.com/ .			
Э5	BOOK.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС)/ издательство КноРус. – URL: https://www.book.ru/ .			
7.3 Перечень информационных технологий				
7.3.1 Программное обеспечение				
MS Office365				
Adobe Reader				
7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы				
1. Электронный каталог на учной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс]: база данных / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, 1992.				

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.
Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (мультимедийным оборудованием).
Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно - наглядных пособий (в форме мультимедийных презентаций и видеороликов): "Концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром", "Стресс как биологическая и психологическая категории", "Психологические теории стресса", "Виды стресса. Стресс и другие психические состояния человека", "Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний", "Механизмы развития психологического стресса", "Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора", "Теория совладающего поведения", "Синдром эмоционального выгорания", "Теория травматического стресса", "Методы диагностики стресса и стрессовых состояний", "Профилактика стресса и стрессовых состояний".
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Комплексное изучение данной учебной дисциплины предполагает овладение материалами лекций, пособий, программы, творческую работу студентов в ходе проведения семинарских и практических занятий и систематическое выполнение заданий для самостоятельной работы.
В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем. Материалы лекций являются основой для подготовки студентов к семинарским занятиям. В процессе прослушивания и ведения лекционных записей особое внимание следует уделить знаниям, позволяющим приобрести умения и выработать навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой, подготовки к семинарам, зачётам и экзаменам. Лекционный материал является важным, но не единственным для усвоения учебной дисциплины. Его обязательно необходимо дополнить материалом основной и дополнительной литературы по теме.
Основной целью семинарских занятий является контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения студентами самостоятельной работы и рассмотрение на более сложных и спорных вопросов в рамках темы семинарского и практического занятия. Подготовка к семинарским занятиям требует усвоения каждым студентом всех вопросов, выносимых на обсуждение. Подготовка к любому семинарскому занятию включает в себя ряд этапов. Ознакомившись с рекомендованной литературой и заданиями, студент начинает свою работу по подготовке к семинару:

<p>Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»</p>	<p>стр. 12</p>
<p>1) планирование работы: определяется объём литературы, методика подготовки к семинару, сроки выполнения;</p> <p>2) чтение литературы: начинается с основных источников (учебник, лекция) и заканчивается работой над дополнительной литературой;</p> <p>3) выписки: делаются по каждому пункту плана, отрабатываются записи лекций;</p> <p>4) составляются планы ответов, готовятся цитаты, тезисы.</p> <p>План помогает организовать свою работу над темой, делает ответы целенаправленными, логичными, последовательными, доказательными.</p> <p>После изучения литературы и составления конспекта необходимо составить план устного ответа и продумать содержание выступления, примеры. Особое внимание следует уделять работе над содержанием понятий. Важно понимать логику автора понятия, искать расшифровку незнакомых терминов. По вопросам, которые вызывают трудности при изучении, можно получить индивидуальную консультацию у преподавателя.</p> <p>Некоторые советы по выступлению (при ответе) на семинаре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - если вы недостаточно хорошо владеете языком устного изложения, составляйте подробный план материала, который будет излагаться; - старайтесь отвечать, придерживаясь пунктов плана; - старайтесь чаще излагать свои мысли (связанные с учебным процессом) окружающим в неучебной обстановке – дома, в общежитии; - говорите четко, внятно, не употребляйте слова-паразиты, нелегитимные слова. Не забывайте, что одновременно вы работаете над своим вербальным имиджем; - преодолите боязнь выступления. Смелее вступайте в полемику, не переживайте, если вам не удалось в ней одержать верх. <p>Другим направлением учебной деятельности студентов является самостоятельная работа. Самостоятельная работа выступает как одна из основных форм обучения, направленная на глубокое освоение психологических знаний в соответствии с индивидуальным стилем мышления, способами познания, опытом.</p> <p>Самостоятельную работу студента можно разделить на два вида: аудиторная и внеаудиторная. Каждой из них присуща своя специфика.</p> <p>Аудиторная самостоятельная работа более эффективна, если студент ведет конспект лекций. Опорный конспект составляется из основных теоретических положений, фактов и т.п. Более эффективной будет запись в форме собственных слов и идей, высказываемых лектором на занятии. Для пояснения теоретических положений желательно записывать примеры, приводимые лектором, что позволяет значительно быстрее вспомнить суть или идеи лекции в дальнейшем.</p> <p>При оформлении конспекта необходимо соблюдать ряд правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Новую идею, мысль начинать с нового абзаца. - Главные положения, определения, важные даты и фамилии выделять в тексте другим цветом, подчеркиванием и т.п., чтобы при последующем чтении конспекта легко видеть ключевые пункты, необходимые для запоминания и иметь возможность быстро понять суть лекции; - При прослушивании лекции следует постоянно мысленно соотносить полученную научную информацию с реальным поведением людей, собственными мыслями, чувствами, переживаниями, критически их анализируя и оценивая с новых, уже не житейских, а научных позиций, фиксируя комментарии на полях конспекта. - Оставлять поля для собственных комментариев и записок по ходу изложения материала лектором; - Использование собственных сокращений для более быстрой и полной фиксации идей, выдвигаемых лектором; - Составлять по ходу занятия обобщающие схемы и таблицы, при этом сами таблицы должны быть достаточно большими для удобства восприятия и запоминания. Помните, что графическая наглядность значительно повышает запоминание материала. <p>Внеаудиторная работа. Для овладения умением самостоятельно учиться можно воспользоваться некоторыми методами и приемами работы. Для удобства рассмотрения этих методов условно разложим систему самостоятельной работы на составляющие ее структурные элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чтение конспекта лекций; - чтение, комментирование и конспектирование учебной литературы; - выполнение контрольной работы; - подготовка к экзаменам (зачетам). <p>Чтение конспекта лекций имеет несколько целей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. вспомнить, о чем говорилось на лекциях; 2. дополнить конспект мыслями и примерами из жизни, подкрепляющими и углубляющими понимание студентом материала, услышанного в лекциях; 3. прочитать по учебнику то, что в краткой лекции подробно не могло быть раскрыто, но в то же время подчеркивались какие-то особенности и нюансы, на которые студенту надо будет обратить особое внимание при чтении литературы. В последнем случае конспект служит своеобразным путеводителем, ориентирующим в дальнейшей работе: что и где прочитать, чтобы подробнее разобраться в вопросах, которые на лекции только намечены, но не раскрыты. <p>Работа с текстами. Для того, чтобы самостоятельная учеба не превращалась в беспорядочное чтение, не приобретала эпизодический характер (студент полгода отдыхает, а перед сессией штурмует учебники) следует организовать комплексный подход к самостоятельной работе. Для эффективной организации самостоятельной работы и успешного освоения дисциплины студенту необходимо научиться на выкाम самостоятельной работы с учебной и</p>	

научной литературой.

К учебной литературе относятся произведения печати, создаваемые как средство обучения для определенной системы образования или переподготовки кадров, для конкретного учебного заведения или для самообразования. Учебную литературу группируют по видам изданий:

- программно-методические – программы (рабочие, стабильные), методические указания к программам, методические письма и руководства;
- обучающие – учебники, учебные пособия (текстовые), лекции, конспекты лекций, сборники лекций;
- вспомогательные – хрестоматии, практикумы, сборники практических заданий, упражнений и задач, планы практических и семинарских занятий, атласы, рабочие тетради, лабораторные журналы; издания для чтения на иностранных языках, содержащие методический аппарат.

Основной вид учебной литературы – учебник. В работе с учебником, чтобы избежать бездумного заучивания, текст рекомендуется конспектировать, заметив на полях своей тетради, что именно осталось до конца непонятым. Такая запись необходима для более глубокого осмысления материала. При этом остается фиксированной мысль о том, что нужно обязательно найти ответ на непонятый вопрос. При знакомстве с новыми научными понятиями нужно составить словарь терминов и понятий, что будет способствовать более глубокому пониманию темы, и искать соответствующие им факты в психике реальных людей, чтобы понять, что они означают в жизни.

Глубокое усвоение положений учебника возможно только при дополнительном изучении первоисточников – трудов ученых-психологов, исследующих проблемы психологии, то есть научной литературы. Научная литература – это совокупность письменных трудов, которые созданы в результате исследований, теоретических обобщений, сделанных в рамках научного метода. Научная литература предназначена для информирования ученых и специалистов о последних достижениях науки, а также для закрепления приоритета на научные открытия. Методика изучения научной литературы должна проходить по принципу: «идея, теория в одной, в другой, в третьей и т.д. книгах». Это значит, что научная идея, изложенная в одной книге может быть развита, уточнена, конкретизирована в другой, в третьей – подвергнута аргументированной критике, в четвертой вновь подтверждена более доказательно и т.д.

Главное правило состоит в том, что при чтении учебной и научной литературы нужно опираться на информацию, полученную на лекциях. При этом прочитанное в одном источнике нужно сопоставлять с информацией из других источников, дополняя и уточняя полученные знания, которые, в свою очередь, сверяются с жизненными фактами – реальными психическими явлениями, наблюдаемыми у людей, в том числе у себя. Таким образом, от лекции – к литературе, а от нее – к практике. Знание научной литературы лишь тогда можно считать усвоенным, когда студент не просто понял и запомнил, но и научился использовать полученное знание для практических и аналитических действий по изучению психологии реальных людей.

Изучение литературы должно быть взаимосвязано не только с изучением лекционного материала, чтением учебника, но и последующими работами студента (написанием контрольной или курсовой работы, подготовкой к экзаменам). Заранее выданные преподавателем наводящие вопросы, на основе которых составляются экзаменационные билеты позволяют постепенно осваивать знания по широкому спектру тем.

Важным качеством, необходимым студенту для эффективной самостоятельной работы, является читательская культура. Искусство чтения предполагает способность гибкого чтения в зависимости от его цели, задач и характера текста. Чтение должно быть организовано таким образом, чтобы отсеивая лишнее, выбирать только существенно новое научное знание. В зависимости от цели и задач, которые мы ставим перед собой, выбирается тот или иной способ чтения.

Ознакомительное (беглое) чтение позволяет получить о книге или статье первое общее представление.

Быстрое чтение – сплошное чтение текста, обеспечивающее полное и качественное усвоение прочитанного и выполняемое нетрадиционными методами. Оно представляет активный сознательный процесс, в ходе которого анализируются факты, суждения, происходит синтез отдельных понятий, в результате чего складывается фундамент нового знания.

Углубленное чтение. При таком чтении обращают внимание на детали, производится их анализ и оценка. Иногда такой вид чтения называют аналитическим, критическим, творческим. Этот способ считается лучшим при изучении учебных дисциплин, его используют при знакомстве с материалом новой темы, таблицами. Чтение учебника – это углубленное чтение. Оно требует повышенного внимания и усвоения прочитанного. При углубленном чтении какого-либо раздела учебника, статьи рекомендуется сначала прочитать его целиком, стараясь уловить логику и основную мысль автора, а затем прочитать повторно, акцентируя внимание на основных, ключевых вопросах темы. Затем составляется конспект по выделенным ключевым идеям. На полях конспекта оставляются собственные комментарии и заметки. Поэтому в данном случае важно делать записи.

Панорамное быстрое чтение. Используют специальные тренировочные упражнения, благодаря которым можно добиться существенного увеличения угла (поля) зрения. Возникает эффект панорамного видения текста (эффект фузионной дивергенции, т.е. разведение зрительных осей глаз). За счет этого повышается скорость чтения и качество усвоения прочитанного.

Выборочное чтение. Разновидность быстрого чтения, при котором избирательно читаются отдельные разделы текста: внимание фиксируется только на аспектах текста, которые необходимы. Этот метод очень часто используется при вторичном чтении книги после ее предварительного просмотра. В этом случае страницы книги листаются до тех пор, пока не отыщется нужный раздел. Его читают углубленно.

Чтение-просмотр-сканирование используется для предварительного ознакомления с книгой. С помощью этого метода определяют ценность книги: «пробегают» предисловие, по оглавлению выискивают наиболее важные

положения, просма тривают заключение, составляется «диагнoз» книги. Сканирование – быстрый просмотр с целью поиска фамилии, слова, факта. Тренируя зрительный аппарат, и особенно периферийное зрение, можно при взгляде на страницу текста мгновенно увидеть нужные сведения.

Для успешного и производительного чтения необходимо отчетливое чтение, что предполагает:

- научиться сосредотачивать и удерживать внимание на читаемом;
- не допускать при чтении посторонних мыслей;
- держать рядом лист бумаги (конспект), куда заносить возникающие мысли о прочитанном;
- проводить доказательства и рассуждения по ходу чтения темы, если они имеются;
- не оставлять неясных мест при чтении, стараться охватить мысль автора ясно и четко.

В случае недостаточной подготовки, оставить место неясным и читать дальше, обязательно вернувшись к неясному месту по мере возможности.

Работа с литературой предполагает ведение записей прочитанного материала. Видами таких записей являются план, выписки, цитаты, тезисы и конспект. Если цель чтения – ознакомиться с содержанием – достаточно ограничиться выписками или планом. Если необходима проработка книги – желательно вести тезисы или конспект.

План – наиболее сокращенный вариант записи прочитанного. Он может быть простым (кратким) и развернутым. В него входит перечень вопросов, рассматриваемых в изучаемом материале. План раскрывает логику автора, способствует лучшей ориентации в содержании произведения. Планы, составленные ранее, могут использоваться как репродуктивный метод для воспроизведения прошлого знания. Форма плана не исключает цитирования отдельных мест, обобщений (особенно касающихся последних фактов или событий). В отличие от простого, развернутый план может включать основные идеи произведения, выдержки из него. Таким планом удобно пользоваться при подготовке теста собственного выступления, доклада, статьи

Выписки – отдельные мысли, факты, выраженные дословно или своими словами. Достоинство выписки заключается в точности, достоверности авторского текста, удобстве пользоваться записями при последующей работе, накоплении и обобщении фактического материала. Они, выделяя из текста самое главное, существенное, помогают его глубже понять, помогают создать задел на будущее. Такой задел необходим для быстрой мыслительной мобилизации, концентрации знаний, их быстрого и точного воспроизведения. Выписки хотя и отнимают время, но в целом экономят временной потенциал обучающегося. Выписки можно делать по ходу чтения или после завершения ознакомления с текстом.

Цитаты – это выписки, приводимые дословно. Основные правила цитирования: цитировать следует по возможности законченными частями текста (цельными предложениями, цельными небольшими абзацами); каждую цитату заключать в кавычки. Если цитату выписывают из середины предложения, то после вводных кавычек ставят три точки. После каждой цитаты следует указать ее источник.

Тезисы – основные мысли, положения с кратким их содержанием.

Конспект основные мысли и положения с кратким их содержанием и кратким обоснованием (доказательством). При всех видах записи желательна запись своими словами (развивает письменную речь, углубляет мышление, способствует полному усвоению материала).

При работе одновременно над несколькими источниками на одну тему (вопрос) рекомендуется:

- выбрать основную книгу для проработки и составить план её изучения.
- проработать остальные источники и дополнить основной план вопросами из дополнительных источников с указанием страниц.
- приступить к проработке темы. Конспектируя лишь после проработки всех источников по данному вопросу.

Техника конспектирования:

1. параграф или статья разбиваются на части, составляется план.
2. каждая часть сжато передается своими словами в письменном виде.
3. части конспекта связываются между собой логически.
4. Иллюстративный материал увязывается с текстом конспекта.

Подготовка к экзамену:

Прежде всего, организуйте свое рабочее место с позиции того, помогает оно или мешает усвоению материала.

Ниже представляется список возможных мешающих факторов. Посмотрите его и подчеркните то, что относится к вам.

Внешние мешающие факторы: шум; музыка; происходящие перед вашими окнами события; непрошенные и частые гости; разговоры окружающих; звонки.

- Письменный стол: слишком маленький для удобного размещения материала, нужного для экзамена; загроможден лишними вещами, не имеющими отношения к экзамену; слишком близко лежат журналы и т.п.; находитесь только нужный материал; собственного письменного стола нет.

- Рабочий материал: имеется не полностью, нужно о нем позаботиться; чтобы достать, нужно прерывать работу; все под руками.

- Стул: слишком низкий или высокий; удобный для работы.

- Освещение: слишком слабое; слишком сильное (солнечные лучи); достаточное и приятное.

- Отопление: слишком холодно; слишком тепло; приятное.

- Лучшее рабочее время: по утрам; после обеда; по вечерам; ночью.

Если Вы в конкретных пунктах установили, что Ваши условия работы не являются оптимальными, то позаботьтесь, чтобы Вам в этом помогли.

Долгосрочное планирование и деление учебного материала

Приемы эффективной подготовки:

<p>Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»</p>	<p>стр. 15</p>
<p>1. Поделите материал на маленькие порции и распределите их на все имеющиеся в вашем распоряжении недели до экзамена, оставив по меньшей мере 2 недели в запасе для повторения всего материала и на то время, когда у вас проходит сессия и вы не сможете придерживаться вашего плана.</p> <p>2. Составьте точный временной план, какое количество материала и в какую неделю вы хотели бы освоить. Правильно составленный план экономит много времени, избавляет от нервного напряжения. Еще больший эффект может быть, если вы будете отмечать проделанную работу по календарю, и после проработки каждого кусочка материала будете делать пометки.</p> <p>3. Если вы имеете возможность готовиться в группе со своим «товарищем по несчастью», реализуйте ее. Вы получите обратную связь о состоянии ваших знаний и имеете возможность объективнее себя оценить.</p> <p>Краткосрочное планирование и деление учебного материала:</p> <p>1. Вы поделили материал на удобные порции и распределили на все время подготовки к экзамену. Вы знаете, таким образом, сколько страниц, глав или тем в неделю вы осваиваете.</p> <p>2. Составьте план работы на каждый день для того, чтобы распределить время между работой и отдыхом.</p> <p>3. При планировании на каждый день речь идет о том, чтобы вы ежедневно намечали, что хотите освоить на следующий день, т.е. зафиксировать на бумаге, календаре какую главу, сколько страниц вы хотите выучить.</p> <p>4. Планируйте между отдельными периодами подготовки к экзамену каждый день маленькие перерывы.</p> <p>Оптимальные техники работы:</p> <p>1. Вы запоминаете лучше, если изучаете что-то чаще, но в меньших дозах. Лучше ли каждый день учиться 30 мин., чем в день подряд 8 часов? Да! Лучше время для изучения материала поделить на разумные временные отрезки и каждый день осваивать его малыми порциями, чем пытаться в короткий промежуток времени впихнуть весь материал. Таким способом учебный материал запоминается не только быстрее, но и надолго.</p> <p>2. Вы запоминаете лучше то, что вы понимаете. Не учите ничего механически на память. Попробуйте изучаемое понять, найти собственные формулировки и обобщения.</p> <p>3. Вы учитесь успешней, если не позже, чем через день повторяете материал и затем с удвоенными интервалами повторяете так долго, пока не сможете достаточно удовлетворительно воспроизвести его.</p> <p>4. Наиболее эффективно повторение заучиваемого материала вслух, при этом используйте осознание смысла того или иного положения и излагайте своими словами. Вместо многократных прочтений лучше громко повторить, пытаясь без подглядывания в текст вспомнить то, что запомнилось.</p> <p>5. Вы запоминаете что-то лучше, если повторяете это как нечто целое, чем когда раскладываете на части и каждую часть усваиваете отдельно. Абзац легче усвоить, когда вы его усваиваете как нечто целое, чем когда повторяете строчка за строчкой.</p> <p>6. Позитивная установка стимулирует запоминание. Вы можете усилить веру в свою память, если будете постоянно говорить: «с каждым днем я вспоминаю все лучше и лучше».</p> <p>7. Высокая мотивация обучения оказывает большое влияние на память. Если вы интересуетесь тем, что изучаете, то запоминаете это лучше.</p> <p>8. Вы усваиваете быстрее и долго сохраняете материал, если регулярно делаете маленькие перерывы. Наиболее благоприятно делать каждые 30 минут короткий перерыв на 2-3 минуты, во время которого можно физически себя встряхнуть. После приблизительно 1 часа занятий нужно сделать паузу более длительную приблизительно 5 минут, во время которой можно что-либо попить или поесть. Если работа продолжается долгие часы, то после двух часов работы следует делать паузы от 20-30 мин, во время которых можно заняться чем-либо другим более основательно. После рабочей фазы длительностью 4 часа необходимо более длительное отключение от занятий.</p> <p>9. Для продуктивного усвоения материала необходимо знать тип своей памяти и пользоваться в основном им или, по возможности, сразу двумя видами памяти: зрительная, слуховая, моторная (двигательная), смешанная.</p> <p>Чтение для самообразования может проходить по следующей схеме.</p> <p>1. Подбор литературы по вопросу или теме.</p> <p>2. Общее ознакомление с литературой (по оглавлению или предисловию) и составление плана изучения.</p> <p>3. Выбор важнейшей и лучшей из книг, как основной. При этом необходимо иметь подготовку соответствующую читаемой книге.</p> <p>4. Просмотреть (пробежать) книгу в целом.</p> <p>5. Приступить к проработке по главам, темам с ведением конспекта (при изучении узкого вопроса и имеющейся общей подготовке, желательно читать параллельно 2 книги на одну тему).</p> <p>6. При наличии в конце главы, темы вопросника проверить себя. При отсутствии вопросника, после прочтения главы, найти и четко сформулировать главную мысль главы. Сжать и ясно дать ответ.</p> <p>7. По прочтении сделать письменный общий анализ книги. (перед анализом можно просмотреть конспект).</p> <p>8. Анализ сравнить с книгой (конспектом) и откорректировать</p> <p>Подготовка к экзамену должна состоять в проработке вопросов к экзамену.</p>	

10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «ElBraille-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеоувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clever с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические

Рабочая программа дисциплины "Психология стресса" по направлению подготовки (специальности) "Клиническая психология" направленности (профилю) специализация N 4 "Клинико-психологическая помощь ребенку и семье" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 17
<p>средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.</p> <p>Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.</p>	