

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 04.10.2024 15:05:47

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7d4f32e80700b5cb90a6b87b40da074af0da1b7031

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»

Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра педагогики и методики начального обучения

Рабочая программа дисциплины

### Б1.В.10 Психология стресса и эмоционального выгорания

для программы бакалавриата по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы: Общая и специальная психология и педагогика в образовании

Форма обучения: заочная

Авторы: Шахмалова И.Ж., к.п.н., доцент кафедры ПиМНО, e-mail: [xirina80@mail.ru](mailto:xirina80@mail.ru)

Кобазова Ю.В., к.псих.н., доцент кафедры ПиМНО, [kobazov@mail.ru](mailto:kobazov@mail.ru)

РЕКОМЕНДОВАНО  Заведующий кафедрой ПиМНО _____ / <u>Мамедова Л.В.</u>  протокол № <u>8</u> от « <u>04</u> » <u>04</u> 2024 г.	ОДОБРЕНО  Заведующий кафедрой ПиМНО _____ / <u>Мамедова Л.В.</u>  протокол № <u>8</u> от « <u>04</u> » <u>04</u> 2024 г.	ПРОВЕРЕНО  Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО _____ / <u>Котова О.П.</u>  « <u>15</u> » _____ <u>05</u> 2024 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП  Председатель УМС _____ / <u>Ядреева Л.Д.</u> протокол УМС № <u>10</u> от « <u>16</u> » _____ <u>05</u> 2024 г.		Зав. Библиотекой  _____ / <u>Иголина С.В.</u> « <u>15</u> » _____ <u>05</u> 2024 г.

Нерюнгри 2024

**АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.10 Психология стресса и эмоционального выгорания**  
Трудоемкость 23.е.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

**Цели освоения:** дисциплины заключается в формировании у бакалавров общепрофессиональных компетенций в вопросе профессионального выгорания, его профилактики или преодоления.

**Краткое содержание дисциплины:**

Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном контексте. Понятие о синдроме эмоционального выгорания; социальные явления, способствовавшие возникновению понятия «эмоциональное выгорание»; видоизменение понятия «эмоциональное выгорание» в XXI веке; подходы к анализу понятия у отечественных и зарубежных авторов, занимающихся разработкой проблемы эмоционального выгорания. Факторы, детерминирующие возникновение и формирование синдрома эмоционального выгорания у педагога; типы личностей, наиболее склонных к синдрому выгорания. Стадии развития синдрома и его влияние на личность профессионала. Стадии развития синдрома эмоционального выгорания по В.В. Бойко. Методы диагностики «синдрома эмоционального выгорания». Проблемы измерения синдрома. Личностные особенности как способ профилактики синдрома. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания; содержание и взаимосвязь понятий «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома». Технологии профилактической работы. Приемы визуализации и активизирующие техники и методы релаксации в профилактике синдрома.

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Наименование категории (группы) компетенций	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
Профессиональные	Способность организовывать различные виды деятельности обучающихся в соответствии с возрасту и развитию (ПК-1); Способность осуществлять психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательной организации, осуществлять взаимодействие участников образовательного процесса (ПК-2);	Имеет представление о месте, роли и значении психологии развития в системе психологического знания; законы, механизмы, детерминанты процесса психического развития. (ПК-1.1.) Обосновывает использование адекватных ситуаций и задач качественных и количественных методов психологического	<b>знать:</b> место, роль и значение психологии развития в системе психологического знания; законы, механизмы, детерминанты процесса психического развития; причины, фазы и проявления синдрома эмоционального выгорания, методы его профилактики и преодоления. <b>уметь:</b> осуществлять анализ теоретических источников и выделять специфику педагогического сопровождения; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательной организации, осуществлять	Практическая работа, аттестационная работа, контрольная работа, зачет

		<p>обследования (ПК-1.3.) Способен осуществлять анализ теоретических источников и выделять специфику педагогического сопровождения (ПК-2.1.)</p>	<p>взаимодействие участников образовательного процесса; разрабатывать индивидуальную программу профилактики или преодоления эмоционального выгорания. <b>владеть:</b> навыками использования адекватных ситуаций и задач качественных и количественных методов психологического обследования; навыками организации различных видов деятельности обучающихся в соответствии возрасту и развитию.</p>	
--	--	--	---	--

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.10	Психология стресса и эмоционального выгорания	10	<p>Б1.О.13 Основы профессиональной деятельности ФТД.04 Развитие softskills Б1.В.04 Психологическое консультирование Б1.В.06 Психологическая служба в образовании. Б1.О.19.05 Психолого-педагогическая помощь в кризисных ситуациях Б1.О.19.07 Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса Б1.В.ДВ.04.02 Типология индивидуальности</p>	<p>Б2.В.01(П) Производственная психолого-педагогическая практика в образовательных учреждениях различного типа Б2.О.06(Пд) Производственная преддипломная практика для выполнения выпускной квалификационной работы Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p>

### 1.4. Язык преподавания: русский

**2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Выписка из учебного плана гр. 3-Б-ППО-24(5):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.10 Психология стресса и эмоционального выгорания	
Курс изучения	5	
Семестр(ы) изучения	10	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	Зачет	
Контрольная работа, семестр выполнения	10	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	2 ЗЕТ	
Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:	70+2 уст.л.	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	20+2	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	8+2	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	-	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	10	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	2	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	46	
<b>№3. Количество часов на зачет</b>	4	

<sup>1</sup>Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

**3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий**

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОТ	Семинары (практические занятия, коллоквиумы)	из них с применением ЭО и ДОТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОТ	КСР (консультации)	
9 семестр											
Установочная лекция	2	2									
10 семестр											
Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном контексте.	16	2	-	2	-	-	-	-	-	1	7 (СТ) 4 (ПЗ)
Факторы, детерминирующие формирование синдрома эмоционального выгорания у педагога.	21	2	-	4	-	-	-	-	-	-	7 (СТ) 4 (ПЗ) 4 (К)
Стадии развития синдрома и его влияние на личность профессионала.	15	2		2	-	-	-	-	-	1	5 (СТ) 5 (ПЗ)
Причины возникновения психологического стресса	14	2		2	-	-	-	-	-	-	5 (СТ) 5 (ПЗ)
зачет	4										
<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>46+4</b>

Примечание: СТ-самостоятельное изучение темы, ПЗ – подготовка к практическим занятиям; ПТ – подготовка к тестированию, К-написание контрольной работы

**3.2. Содержание тем программы дисциплины**

**Тема 1. Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном контексте.**

Понятие о синдроме эмоционального выгорания; социальные явления, способствовавшие возникновению понятия «эмоциональное выгорание»; видоизменение понятия «эмоциональное выгорание» в XXI веке; подходы к анализу понятия у отечественных и зарубежных авторов, занимающихся разработкой проблемы эмоционального выгорания.

## **Тема 2. Факторы, детерминирующие формирование синдрома эмоционального выгорания у педагога.**

Факторы, детерминирующие возникновение и формирование синдрома эмоционального выгорания у педагога; типы личностей, наиболее склонных к синдрому выгорания.

## **Тема 3. Стадии развития синдрома и его влияние на личность профессионала.**

Стадии развития синдрома эмоционального выгорания по В.В. Бойко.

## **Тема 4. Методы диагностики синдрома.**

Проблемы измерения синдрома. Методы диагностики «синдрома эмоционального выгорания».

## **Тема 5. Личностные особенности как способ профилактики синдрома.**

Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания; содержание и взаимосвязь понятий «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома». Технологии профилактической работы.

**Тема 6.** Приемы визуализации и активизирующие техники и методы релаксации в профилактике синдрома.

### **3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии**

*В разделе описываются применяемые формы проведения занятий, методы проведения и применяемые учебные технологии.*

*Учебные технологии, используемые в образовательном процессе*

<b>Раздел</b>	<b>Семестр</b>	<b>Используемые активные/интерактивные образовательные технологии</b>	<b>Количество часов</b>
Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном контексте.	10	Лекция-визуализация, проблемная лекция, беседа	1/1
Факторы, детерминирующие формирование синдрома эмоционального выгорания у педагога.	10	Лекция-визуализация, проблемная лекция, беседа, презентация	0/1
Стадии развития синдрома и его влияние на личность профессионала.	10	Лекция-визуализация, проблемная лекция, беседа, презентация	1/1
Причины возникновения психологического стресса	10	Лекция-визуализация, проблемная лекция, беседа, презентация	0/1
Итого:			2/4

При *проблемном обучении* под руководством преподавателя формулируется проблемный вопрос, создаются проблемные ситуации, в результате чего активизируется самостоятельная деятельность студентов, происходит овладение профессиональными компетенциями.

*Дискуссионные методы* могут быть реализованы в виде диалога участников или групп участников, сократовской беседы, групповой дискуссии, анализа конкретной ситуации или других (тема «Функциональный аспект изучения звуков»).

*Исследовательский метод* организует поисковую, познавательную деятельность студентов путем постановки преподавателем познавательных и практических задач, которые требуют самостоятельного творческого решения.

#### **4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<sup>2</sup> обучающихся по дисциплине**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Вид СРС</b>	<b>Трудо-емкость (в</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
----------	---	----------------	-------------------------	--------------------------------

<sup>2</sup>Самостоятельная работа студента может быть внеаудиторной (выполняется студентом самостоятельно без участия преподавателя – например, подготовка конспектов, выполнение письменных работ и др.) и аудиторной (выполняется студентом в аудитории самостоятельно под руководством преподавателя – например, лабораторная или практическая работа).

			часах)	
1	Понятие «эмоциональное выгорание» в историческом и современном контексте.	Самостоятельное изучение теоретического материала (внеауд.СРС) Работа на практическом занятии	7 (СТ) 4 (ПЗ)	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, (внеауд.СРС)
2	Факторы, детерминирующие формирование синдрома эмоционального выгорания у педагога.	Самостоятельное изучение теоретического материала (внеауд.СРС)  Работа на практическом занятии  Написание контрольной работы	7 (СТ) 4 (ПЗ) 4 (К)	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, (внеауд.СРС)  Конспектирование, составление плана текста, цитирование, аннотирование, составление тематического тезауруса (ауд. СРС)
3	Стадии развития синдрома и его влияние на личность профессионала.	Самостоятельное изучение теоретического материала (внеауд.СРС) Работа на практическом занятии	5 (СТ) 5 (ПЗ)	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, (внеауд.СРС)
4	Причины возникновения психологического стресса	Самостоятельное изучение теоретического материала (внеауд.СРС) Работа на практическом занятии	5 (СТ) 5 (ПЗ)	Анализ теоретического материала, выполнение практических заданий, (внеауд.СРС)
	зачет		4	
	Всего часов		46+4	

### Работа на практическом занятии

#### Тема 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория

1. Предмет, задачи, основные понятия психологии стресса.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье
3. Физиологические проявления стресса
4. Понятие психологического стресса и дифференцировка стресса и других состояний
5. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса.
6. Историография концепции стресса
7. Теории и модели стресса
8. Составьте перечень методик по выявлению влияния стресса и эмоционального выгорания на здоровье личности. Оформите список в таблице:

название методики	тип методики	цели методики	области применения

#### Тема 2. Оценка уровня стресса и адаптационные возможности личности

1. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость.
2. Современные теории, концепции и модели стресса.
3. Стрессовая симптоматика по Водопьяновой (с.28);
4. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде.
5. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.
6. Проведите исследование адаптированности одного из членов вашей группы, используя следующие методики: «Опросник социальной адаптивности личности» (Поспелов О.Г.); «Опросник самоуважения» (Розенберг М.); «Опросник для оценки качества жизни» (Элиот Р.). Проведите психологическую интерпретацию полученных результатов. Напишите заключение.

### Тема 3. Закономерности и динамика проявления стресса.

1. Изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе
2. Эмоциональные проявления стресса
3. Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса
4. Классическая динамика развития стресса
5. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
6. Описать и проанализировать поведение героев из драматических произведений и кинофильмов, действующих в ситуации фрустрации.

### Тема 4. Формы проявления стресса и критерии его оценки Вопросы для обсуждения:

1. Развитие психологического стресса
2. Классификация форм проявления стресса.
3. Факторы, влияющие на развитие стресса.
4. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.
5. Используя монографию Ю.В. Щербатых «Психология стресса и методы коррекции», составить таблицу «Причины возникновения психологического стресса»

Субъективные причины возникновения стресса	Объективные причины возникновения стресса

### Тема 5. Проявления профессиональных стрессов и их последствия Вопросы для обсуждения

1. Общие закономерности проявления профессиональных стрессов.
2. Виды профессиональных стрессов
3. Последствия длительного переживания стресса: неврозы; депрессии; психосоматическая проблема.
4. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы и другие
5. Разработайте программу профилактики эмоционального выгорания педагогических работников.

### Тема 6. Профессиональный стресс и формы его переживания

1. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Самоукиной Н.В.
2. Источники профессионального стресса по Щербатых
3. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, мед.работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации.
4. Способы и приемы нейтрализации стресса.
5. Составьте веб-квест по теме «Модели профилактических программ на предприятиях».

### Тема 7. Эмоциональный стресс. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство

1. Понятие об эмоциональном стрессе;
2. Формы проявления эмоционального стресса;
3. Представление об аутогенной тренировке.
4. Посттравматический синдром: острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР, ПТСР).
5. Составьте программу аутогенной тренировки.
6. Подберите три музыкальных произведения, которые могут быть использованы для проведения сеансов релаксации.

### Тема 8. Оптимизация и управление стрессом.

1. Подходы к нейтрализации стресса. Методы регуляции стресса;
2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса;
3. Понятие о копинге. Копинг-поведение и стресс;



4. Стресс и стрессовые ситуации;
5. Копинг-стратегии в стрессовой ситуации;
6. Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами
7. Выполните упражнения, направленные на осознание системы жизненных целей, используя следующие методики: «Управление целями по Ш. Гавайн», «Планирование жизни по М.Шлепецкому», «Три года» Д.Рейнуотер.

#### **Тема 9. Редуцирование ситуации стресса посредством копинг-стратегий»**

1. Копинг-стратегии как способы снижения стресса и адаптивного функционирования
2. Представление о копинге как комплексном ответе на стресс:
3. Виды копинг-поведения и его механизмы
4. Варианты проявления копинг-стратегий.
5. Разработайте проект оформления кабинета психологической разгрузки в школе.

#### **Тема 10. Управление стрессом. Стресс менеджмент.**

1. Понятие управления стрессом
2. Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса
3. Стресс менеджмент: управление стрессогенностью, управление психическими состояниями, саморегуляция; самовосстановление и его средства
4. Повышение стрессоустойчивости: средства и методы
5. Алгоритм управления стрессом
6. Тип личности по реакции реагирования на стресс
7. Ресурсные концепции стресса. Прогрессивная релаксация Э.Джейкобсона.
8. Разработайте сценарий деловой игры или психологического тренинга по профилактики стрессов и эмоционального выгорания педагогических работников с использованием экспресс-методик регуляции эмоционального состояния.

#### **Критерии оценки:**

При оценке ответа студента используются следующие *критерии*:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

**0 баллов** – работа не выполнена.

**1 балл** – ставится при условии, если студент демонстрирует, лишь поверхностный уровень выполнения работы, путается в психолого-педагогических понятиях по проблеме или использует недостаточное количество литературных источников, на заданные вопросы отвечает нечетко и неполно, в содержании работы допущены принципиальные ошибки. Указанные недостатки должны быть позднее ликвидированы в виде добора баллов, в рамках установленного преподавателем графика.

**2 балла** – ставится при условии, если студент демонстрирует, лишь средний уровень выполнения работы, на заданные вопросы отвечает неполно, в содержании работы допущены непринципиальные ошибки. Указанные недостатки должны быть позднее ликвидированы в виде добора баллов, в рамках установленного преподавателем графика.

**3 балла** – ставится тогда, когда студент выполнил работу, твердо знает материал, верно отвечает на заданные вопросы, владеет первоисточниками, в содержании работы допущены непринципиальные ошибки, которые должны быть позднее ликвидированы в ходе промежуточной аттестации.

#### **Темы заданий для самостоятельной работы студентов**

**СРС 1.** Психология здоровья как новое научное направление

**СРС 2.** Психологическое здоровье как системное понятие

**СРС 3.** Психология профессионального здоровья

**СРС 4.** Стресс и работа. Стрессы в управленческой деятельности.

**СРС 5.** Синдром эмоционального выгорания.

- СРС 6.** Острое и посттравматическое стрессовое расстройство  
**СРС 7.** Классификация типов ресурсов преодоления стресса и эмоционального выгорания.  
**СРС 8.** Позитивное мышление и его влияние на здоровье.  
**СРС 9.** Психология здорового образа жизни.  
**СРС 10.** Методы развития ресурсов стрессоустойчивости

**Критерии оценки:**

**0 баллов** – работа не выполнена.

**1 балл** – ставится при условии, если студент демонстрирует, лишь поверхностный уровень выполнения работы, путается в психолого-педагогических понятиях по проблеме или использует недостаточное количество литературных источников, на заданные вопросы отвечает нечетко и неполно, в содержании работы допущены принципиальные ошибки. Указанные недостатки должны быть позднее ликвидированы в виде добора баллов, в рамках установленного преподавателем графика.

**3 балла** – ставится при условии, если студент демонстрирует, лишь средний уровень выполнения работы, на заданные вопросы отвечает неполно, в содержании работы допущены неприципиальные ошибки. Указанные недостатки должны быть позднее ликвидированы в виде добора баллов, в рамках установленного преподавателем графика.

**4 балла** – ставится тогда, когда студент выполнил работу, твердо знает материал, верно отвечает на заданные вопросы, владеет первоисточниками, в содержании работы допущены неприципиальные ошибки, которые должны быть позднее ликвидированы в ходе промежуточной аттестации.

**Темы контрольных работ**

1. Составьте веб-квест по теме «Современные теории, концепции и модели стресса».
2. Составьте таблицу по теме: «Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы и другие».
3. Проанализируйте фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения. Составьте рекомендации по копинг-стратегиям в стрессовой ситуации.
4. Составьте «Алгоритм управления стрессом»
5. Составьте памятку для педагогов «Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса»

**Критерии оценки:**

Соответствие содержания вопросам.

Глубина проработки материала.

Правильность и полнота использования источников.

Грамотность написания.

Соответствие оформления контрольной работы стандартам.

Объем списка литературы не менее 5 источников.

Наиболее характерными стилистическими особенностями текста письменной работы, изложенной научным стилем, являются:

- 1) строгая последовательность изложения;
- 2) полная согласованность между собой смежных предложений, в особенности располагающихся в разных абзацах;
- 3) недопустимость двойственного толкования текста и передача ключевых мыслей в безличной форме.

**0 баллов** – контрольная работа не выполнен.

**7 баллов** – ставится при условии, если студент демонстрирует, лишь средний уровень выполнения работы, на заданные вопросы отвечает неполно, в содержании работы допущены неприципиальные ошибки.

**15 баллов** – ставится в случае соответствия содержания заданиям; проявления глубины, оригинальности и научности суждений; показан высокий уровень освоения студентом учебного

материала; студент проявил умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач; присутствует обоснованность и четкость изложения ответа; работа содержит обобщенные выводы и рекомендации; активно использованы электронные образовательные ресурсы.

#### Образец тестовых заданий

1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь:
  - а) тревоги;
  - б) адаптации;
  - в) истощения;
  - г) на любой из перечисленных?
  
2. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода:
  - а) стадия адаптации;
  - б) стадия тревоги;
  - в) стадии истощения?
  
3. Какой уровень эмоционального возбуждения, согласно правилу Р. Йеркса и Дж. Додсона, соответствует эустрессу:
  - а) отсутствие эмоций;
  - б) средний уровень эмоционального возбуждения;
  - в) чрезмерно выраженные эмоции?

#### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Процент выполненных тестовых заданий	Количество набранных баллов
91% - 100%	15
81% - 90%	13
71% - 80%	10
61% - 70%	7
51% - 60%	4
<50%	0

#### Методические указания к написанию и оформлению результатов СРС

Самостоятельная учебная деятельность студентов направлена на расширение и углубление профессиональных знаний по изучаемой дисциплине.

Самостоятельная работа выполняется в отдельной тетради в письменном виде (от руки) и предоставляется преподавателю в обозначенные сроки. Обязательно должны быть указаны источники, которые оформляются согласно требованиям ГОСТа 2008 (обязательные реквизиты: фамилия и инициалы автора; наименование; издательство; место издания; год издания, кол-во страниц).

Самостоятельная работа студентов должна иметь четкую структуру:

- 1) внимательно прочитать, продумать предложенный преподавателем план к изучаемой теме, осмыслить содержание каждого вопроса плана;
- 2) внимательно изучить и найти указанную основную и дополнительную литературу, уделить особое внимание основным понятиям и положениям изучаемой темы, владение которыми способствует эффективному усвоению курса;
- 3) по каждому вопросу подобрать фактический текстовый материал, иллюстрирующий определенные теоретические положения, взятые из текста лекции, учебника или самостоятельно выделенные студентом;
- 4) проработать конспект лекции, продумать логику ответа, подобрать в определенной последовательности аргументы и доказательства и сделать соответствующие записи в рабочей тетради.

Основными критерии оценки СРС студента:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;

- оформление материала в соответствии с требованиями.

### Методические указания по подготовке к практическому (семинарскому) занятию

Подготовка практическим (семинарским) занятиям является обязательной частью работы студента и проводится по всем вопросам темы в диалоговой форме, указанным в плане учебного занятия. На семинарах студенты закрепляют знания, полученные из лекций или из книг, в процессе их обсуждения. Вопросы к каждому семинару конкретизированы и стимулируют целенаправленную поисковую и интеллектуальную активность студента.

На семинарских занятиях идет:

- расширение и углубление знаний студентов;
- развитие умений самостоятельной работы студентов;
- стимулирование интеллектуальной деятельности студентов.

При подготовке семинарским занятиям студенту необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

При проведении практических (семинарских) занятий формулируются основные вопросы занятия, студентам дается возможность устно раскрыть их содержание.

Студентам при ответе на вопросы семинара нужно придерживаться следующего:

- соблюдать временной регламент;
- выражать собственное мнение;
- делать выводы по рассмотренному вопросу.

После выслушивания ответа другим студентам предоставляется возможность дополнить, прокомментировать ответ, высказать собственное мнение.

#### Критерии оценки ответа студента на семинаре:

- 1) полнота и правильность;
- 2) степень понимания изученного материала, осознанность;
- 3) умение высказывать свою точку зрения;
- 4) Научность оформления ответа, использование научных терминов.

Методические указания размещены в СДО Moodle:  
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=15154>

### Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)		Количество баллов (min)	Количество баллов (max)	Примечание
	Испытания / Формы СРС	Время, час			
1	Практическое занятие	18 ч.	10*2 б. = 20 б.	10 * 3 б. = 30	знание теории; выполнение практического задания
2	Аттестационная работа (СРС)	16 ч.	10*2б. = 20 б.	10*4 б. = 40 б.	Выполнение тем СРС
3	Тестирование	5 ч.	10 б.	15 б	выполнение теста
4	Контрольная работа	7 ч.	10 б.	15 б	выполнение контрольная работа
5	Зачет	4			собеседование
	<b>Итого:</b>	46 +4	60 б.	100 б	

### 6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Коды оцениваемых компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Показатель оценивания (по п. 1.2.РПД)	Шкалы оценивания уровня сформированности компетенций/элементов компетенций		
			Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
ПК-1, ПК-2	Имеет представление о месте, роли и значении психологии развития в системе психологического знания; законы, механизмы, детерминанты процесса психического развития. (ПК-1.1.) Обосновывает использование адекватных ситуаций и задач качественных и количественных методов психологического обследования (ПК-1.3.) Способен осуществлять анализ теоретических источников и выделять специфику педагогического сопровождения (ПК-2.1.)	<b>знать:</b> место, роль и значение психологии развития в системе психологического знания; законы, механизмы, детерминанты процесса психического развития; причины, фазы и проявления синдрома эмоционального выгорания, методы его профилактики и преодоления. <b>уметь:</b> осуществлять анализ теоретических источников и выделять специфику педагогического сопровождения; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательной организации, осуществлять взаимодействие участников образовательного процесса; разрабатывать индивидуальную программу профилактики или преодоления эмоционального выгорания. <b>владеть:</b> навыками использования адекватных ситуаций и задач качественных и количественных методов психологического обследования; навыками организации	Освоено	Студент демонстрирует глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, по следовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал; правильно формулирует определения; демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно литературой; умения сделать выводы по излагаемому материалу	Зачтено
			Не освоены	Студент не знает значительной части программного материала; не владеет понятийным аппаратом дисциплины; допускает существенные ошибки при изложении учебного материала. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса по билету с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, терминология не используется.	Не зачтено

		различных видов деятельности обучающихся в соответствии возрасту и развитию.			
--	--	--	--	--	--

### 6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утвержденный приказом ректором СВФУ 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе не менее 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

<b>Характеристики процедуры</b>	
Вид процедуры	Зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенций - ПК-1.1; ПК-1.3; ПК-2.1
Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г. <a href="#">Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.</a>
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 5 курса бакалавриата
Период проведения процедуры	Весенняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	-

Шкалы оценивания результатов	Шкала оценивания результатов приведена в п.6.1. РПД.
Результаты процедуры	В результате сдачи всех заданий для СРС студенту необходимо набрать 60 баллов, чтобы получить зачет.

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины<sup>3</sup>**

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	НБ СВФУ, кафедра, библиотек и кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Кол-во студентов
Основная литература					
1	Кашапов, М. М. Профессиональное становление педагога. Психолого-акмеологические основы : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, Т. В. Огородова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 183 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-08306-4. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539764">https://urait.ru/bcode/539764</a>			<a href="https://urait.ru/bcode/539764">https://urait.ru/bcode/539764</a>	15
2	Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 291 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16913-3. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/537070">https://urait.ru/bcode/537070</a>			<a href="https://urait.ru/bcode/537070">https://urait.ru/bcode/537070</a>	15

<sup>3</sup> Для удобства проведения ежегодного обновления перечня основной и дополнительной учебной литературы рекомендуется размещать раздел 7 на отдельном листе, с обязательной отметкой в Учебной библиотеке.

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

1. Библиотека кафедры психологии Белорусского государственного университета - <http://go2bsu.narod.ru/libr/index.htm>
2. Психологическая лаборатория - <http://vch.narod.ru/>
3. Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=15154>

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Виды учебных занятий*	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
1.	Лекционные и практические занятия	Мультимедийный кабинет	интерактивная доска, ноутбук, мультимедийный проектор
2.	Подготовка к СРС	Кабинет для СРС № 402	Компьютер, доступ к интернет

## 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

### 10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине<sup>4</sup>

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии:

- использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного учебного пособия), видео- и аудиоматериалов (через Интернет);
- организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты и СДО Moodle.

### 10.2. Перечень программного обеспечения -MSWORD, MSPowerPoint.

### 10.3. Перечень информационных справочных систем Не используются.

<sup>4</sup>В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.



