

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП

\_\_\_\_\_ А.В. Григорьев

«06» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
и.о. кафедры физиологии, морфологии,  
генетики и биомедицины  
\_\_\_\_\_ Н.А. Ломтева

«14» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ВЫЖИВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПЕРЕГРУЗКИ**

|                                           |                                            |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Составитель(-и)                           | Трясучев А.В., к.б.н., доцент;             |
| Направление подготовки /<br>специальность | 09.03.03 Прикладная информатика            |
| Направленность (профиль) ОПОП             | Прикладная информатика в социальных науках |
| Квалификация (степень)                    | Бакалавр                                   |
| Форма обучения                            | очная                                      |
| Год приема                                | 2022                                       |
| Курс                                      | 1                                          |
| Семестр(ы)                                | 2                                          |

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**1.1. Целями освоения дисциплины (модуля) «Выживание в условиях информационной перегрузки»** - формирование у студентов системных представлений об информационном стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях, умений проводить диагностику стресса и реализовывать физиологические методы диагностики и коррекции стресса в условиях современного образовательного процесса и трудовой деятельности.

### **1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля):**

- сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме информационного стресса.
- освоить способы оценки (диагностики) стрессовых симптомов и состояний, оценки стресс-факторов в учебной и профессиональной деятельности;
- освоить способы преодоления стрессогенных ситуаций, вызванных информационной перегрузкой;
- освоить способы профилактики и коррекции стрессовых состояний в условиях информационной перегрузки.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП**

**2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Выживание в условиях информационной перегрузки»** относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.Д. 02). Осваивается в 2 семестре на пятом курсе. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.ед., 108 часов.

Освоение дисциплины является важной составляющей профессиональной подготовки будущего биолога, в ходе изучения дисциплины студенты получают знания и умения, необходимые для дальнейшего освоения структуры и свойств живых систем на организменном уровне, физиологии мозга, физиологии высшей нервной деятельности, понимания закономерностей и механизмов психики и поведения.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами (модулями):**

### **- «Анатомия и морфология человека»:**

- знания: строение нервных клеток, организация центральной и периферической нервной системы, локализация центров соматической и вегетативной нервной системы, структурные элементы рефлекторного пути, анатомия головного мозга и структура его отделов, организация коры и важнейших подкорковых образований, строение периферического, проводникового и центрального отделов анализаторов;
- умения: ориентироваться в особенностях строения отдельных нервных образований, формулировать задачи изучения разных уровней организации нервной системы человека и животных;
- навыки: работы с литературой, анатомическими атласами и иллюстрациями, работы с анатомическими объектами.

### **-«Физиология человека и животных»:**

- знания: физиологии возбудимых тканей, свойств и функций нейронов и нервных центров, принципов координации нервных процессов, физиологии центральной нервной системы, физиологии сенсорных систем;
- умения: выделять филогенетические особенности функции разных уровней нервной системы, ориентироваться в функциональном назначении различных «этажей» нервной

- системы, отдельных структур и корково-подкорковых отношениях;
- навыки: работы с учебной и научной литературой по физиологии, работы с живыми объектами, электрофизиологической аппаратурой.

**2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):**- цикл «Физиология», «Физиология высшей нервной деятельности», «Основы медицинских знаний».

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

б) общепрофессиональных (ОПК): УК-6

**Таблица 1**  
**Декомпозиция результатов обучения**

| Код компетенции                                                                                                                                   | Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)                                                                                       |                                                                                     |                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   | Знать (1)                                                                                                                                 | Уметь (2)                                                                           | Владеть (3)                                                                                             |
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни; | ИУК 6.1.1 способы оценки (диагностики) стрессовых симптомов и состояний, оценки стресс-факторов в учебной и профессиональной деятельности | ИУК 6.2.1 преодолевать стрессогенные ситуации, вызванные информационной перегрузкой | ИУК 6.3.1 способами профилактики и коррекции стрессовых состояний в условиях информационной перегрузки. |

### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Объём дисциплины (модуля) составляет 3 зачётные единицы, в том числе 108 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них 18 часов – лекции, 18 часов – практические, семинарские занятия, и 72 часов – на самостоятельную работу обучающихся).

**Таблица 2**  
**Структура и содержание дисциплины (модуля)**

| Раздел, тема дисциплины (модуля)                                                                                                                                                         | Семестр | Контактная работа (в часах) |    |    | Самостоят. работа |    | Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации<br>[по семестрам] |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|----|----|-------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                          |         | Л                           | ПЗ | ЛР | КР                | СР |                                                                                        |
| Тема 1. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма. Психофизиологическая диагностика стрессового | 2       | 3                           | 3  |    |                   | 12 | Фронтальный опрос, реферат                                                             |

|                                                                                                                                                                                      |           |           |   |  |  |           |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|---|--|--|-----------|------------------------------------------------|
| состояния.                                                                                                                                                                           |           |           |   |  |  |           |                                                |
| Тема 2. Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.                           | 2         | 3         | 3 |  |  | 12        | Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат |
| Тема 3. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса.                    | 2         | 3         | 3 |  |  | 12        | Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат |
| Тема 4. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом. | 2         | 3         | 3 |  |  | 12        | Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат |
| Тема 5. Медицинское обеспечения профессиональной деятельности                                                                                                                        | 2         | 3         | 3 |  |  | 12        | Фронтальный опрос, реферат                     |
| Тема 6. Экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач                         | 2         | 3         | 3 |  |  | 12        | Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат |
| <b>ИТОГО: 108 ч.</b>                                                                                                                                                                 | <b>18</b> | <b>18</b> |   |  |  | <b>72</b> | <b>ЗАЧЕТ</b>                                   |

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам

**Таблица 3 – Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций**

| Раздел, тема дисциплины (модуля) | Кол-во часов | Код компетенции | Общее количество компетенций |
|----------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------|
|----------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                     |            |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|
| Тема 1. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния. | 18         | УК-6     | *        |
| Тема 2. Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.                                          | 18         | УК-6     | *        |
| Тема 3. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса.                                   | 18         | УК-6     | *        |
| Тема 4. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом.                | 18         | УК-6     | *        |
| Тема 5. Медицинское обеспечения профессиональной деятельности                                                                                                                                       | 18         | УК-6     | *        |
| Тема 6. Экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач                                        | 18         | УК-6     | *        |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                        | <b>108</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |

### Краткое содержание каждой темы дисциплины (модуля)

#### **Тема 1. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния.**

Информационный стресс и его причины. Способы диагностики стрессовых ситуаций и состояний. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния. Определение нервно-психического напряжения с помощью специального опросника Т.А. Немчина. Стрессогенность учебной нагрузки и профессиональной деятельности. Методы оценки. Измерение «стресснаполненности жизни» с помощью анкетирования (по Холмсу и Райху, по Л.В. Куликову).

#### **Тема 2. Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.**

Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой. Диагностика состояния сниженной работоспособности на фоне информационного стресса (по Леоновой и Величковской). Понятие о синдроме выгорания. Симптомы выгорания по В.В. Бойко. Опросник «Эмоциональное выгорание» для определения симптомов выгорания и фазы формирования выгорания (фазы напряжения, фазы резистентности, фазы истощения).

**Тема 3. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса.** Способы коррекции и выходы из состояния информационного стресса. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса.

**Тема 4. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом.**

Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом. Основы правильного питания для преодоления стресса. Восстановление израсходованного ресурса, противодействие хронической усталости.

**Тема 5. Медицинское обеспечения профессиональной деятельности**

Медицинское обеспечения профессиональной деятельности включает применение фармакологические препараты при: экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач; длительное устойчивое повышение операторской работоспособности; снижение явлений утомления; управление процессами адаптации к экстремальным условиям жизни и деятельности;

**Тема 6. Экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач**

Медицинское обеспечения профессиональной деятельности включает применение фармакологические препараты при купирование чрезмерно выраженных эмоциональных реакций; профилактика психического перенапряжения и срывов приспособительных реакций; целенаправленное изменение реактивности организма по отношению к некоторым неблагоприятным факторам среды; регулирование течения восстановительных процессов в последствии и т. п

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю)**

Основные формы занятий по данной дисциплине являются лекционные и практические (семинарские) занятия.

**Лекция** представляет собой систематичное, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела учебной дисциплины. Слушание лекции предполагает активную мыслительную деятельность студентов, главная задача которых - понять сущность рассматриваемой темы, уловить логику рассуждений лектора; размышляя вместе с ним, оценить его аргументацию, составить собственное мнение об изучаемых проблемах и соотнести услышанное с тем, что уже изучено. При этом студент должен конспектировать (делать записи) изложенный в лекции материал. Ведение конспектов является творческим процессом и требует определенных умений и навыков. Целесообразно следовать некоторым практическим советам:

формулировать мысли кратко и своими словами, записывая только самое существенное; учиться на слух отделять главное от второстепенного; оставлять в тетради поля, которые можно использовать в дальнейшем для уточняющих записей, комментариев, дополнений; постараться выработать свою собственную систему сокращений часто встречающихся слов (это дает возможность меньше писать, больше слушать и думать). Сразу после лекции полезно просмотреть записи и по свежим следам восстановить пропущенное и дописать в конспект. Важно уяснить, что лекция – это не весь материал по изучаемой теме, который дается студентам для его «зубрежки». Прежде всего, это – «путеводитель» студентам в их дальнейшей самостоятельной учебной и научной работе.

**Практическое (семинарское) занятие** – это особая форма учебно-теоретических занятий, которая, как правило, служит дополнением к лекционному курсу. Его отличительной особенностью является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов. Преподаватель дает возможность студентам свободно высказаться по обсуждаемому вопросу и только помогает им правильно построить обсуждение. Студенты заблаговременно знакомятся с планом семинарского занятия и литературой, рекомендуемой для изучения данной темы, чтобы иметь возможность подготовиться к семинару. При подготовке к занятию необходимо: проанализировать его тему, подумать о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение; внимательно прочитать конспект лекции по этой теме; изучить рекомендованную литературу, делая при этом конспект прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре; постараться сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировано его обосновать. Практическое (семинарское) занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию умения самостоятельно работать с учебной литературой и документами, освоению студентами методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студентов на семинаре позволяет судить о том, насколько успешно они осваивают материал курса.

## **5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Самостоятельная работа студентов является одним из основных видов учебной деятельности и предполагает изучение вопросов, не вошедших в основной план занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов в вузе не менее важна, чем обязательные учебные занятия. Ее успешность во многом определяется тем, насколько умело, рационально сам учащийся сможет организовать свои индивидуальные занятия, насколько регулярными и своевременными они будут.

Задания и методические указания для различных видов самостоятельной работы разрабатываются с учетом её специфики, особенностей, изучаемых тем, наличия учебной и методической литературы.

Систематическое освоение студентами необходимого учебного материала, своевременное выполнение предусмотренных учебных заданий, регулярное посещение лекционных и практических занятий позволяют подготовиться к успешному прохождению промежуточной аттестации по данной дисциплине.

В ходе самостоятельной работы студенты должны осуществлять:

- подготовку к занятиям, включая изучение лекций и литературы по теме занятия (используются конспекты лекций и источники, представленные в перечне основной и дополнительной литературы, а также электронные ресурсы);
- выполнение индивидуальных самостоятельных домашних заданий по теме прошедшего занятия;
- конспектирование материала источника;

подготовку письменных работ: реферата (индивидуальные задания по слабоусвоенным темам), в том числе самостоятельное изучение части теоретического материала по темам, которые заявлены в теме реферата (используются источники, представленные в перечне основной и дополнительной литературы, а также электронные ресурсы), а также доклада.

**Таблица 4 – Содержание самостоятельной работы обучающихся**

| Номер<br>радела<br>(темы) | Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-<br>во<br>часов | Формы<br>работы |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|
| 1                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Управление стрессом в профессиональной деятельности.</li> <li>2. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.</li> <li>3. Психологические технологии управления стрессом в организации.</li> <li>4. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                              | 12                  | Реферат         |
| 2                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Критерии психического здоровья.</li> <li>2. Особенности личности и способы реагирования на стресс.</li> <li>3. Современное представление о стрессе в отечественной и зарубежной психологии.</li> <li>4. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.</li> <li>5. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.</li> <li>6. Синдром посттравматического стресса.</li> </ol> | 12                  | Реферат         |
| 3                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы саморегуляции в традициях Древней Индии (карма-йога, бхакти-йога, джнана-йога).</li> <li>2. Управление дыханием (пранаяма) как метод концентрации мысли.</li> <li>3. Клиническая форма выражения эмоционального стресса.</li> <li>4. Подходы к устранению психосоматических расстройств.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                  | 12                  | Реферат         |
| 4                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нейрофизиологические механизмы регуляции сна и бодрствования.</li> <li>2. Стадии сна.</li> <li>3. Гуморальные и нервные теории сна.</li> <li>4. Сон человека: роль ретикулярной формации, гипоталамуса, коры больших полушарий, лимбических структур мозга в формировании сна и бодрствования.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                   | 12                  | Реферат         |
| 5                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практические рекомендации по преодолению тревожности и информационного стресса у студентов ВУЗа</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12                  | Реферат         |
| 6                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы и приемы управления тревожностью и стрессом</li> <li>2. Взаимосвязь стресса, иммунитета и кишечной микробиоты</li> <li>3. Клинико-фармакологические подходы к превенции стресса</li> <li>4. Стресс-тест - Нарушения сердечно-сосудистой системы</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12                  | Реферат         |

#### **Устный опрос, разноуровневые задания**

Средство контроля знаний, организованное как опрос преподавателем студентов; Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме;

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

К самостоятельной работе студентов также относятся: **чтение основной и дополнительной литературы** – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой



литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, контрольной работе, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, задачи, тесты; выполнение творческих заданий).

Другие, более детальные методические указания по освоению дисциплины приведены в учебно-методических пособиях по ней.

### **5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно**

Самостоятельная работа студента по дисциплине призвана, не только закреплять и углублять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умения организовать своё время.

Самостоятельная работа по дисциплине включает самостоятельное изучение теоретического материала для подготовки к семинарам, написание реферата и подготовку презентаций для семинаров. Самостоятельная работа студентов по дисциплине *«Выживание в условиях информационной перегрузки»* предусматривается объемом 8 часов и организуется в соответствии с используемыми в учебном процессе формами учебных занятий.

В результате самостоятельной работы каждый студент должен написать реферат по выбранной теме. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата – привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА**

Реферат – вид самостоятельной работы студентов с научной и научно-популярной литературой. Студент выбирает наиболее интересную для него тему, и на основе анализа литературы раскрывает ее. Возможна подготовка реферата по теме, не указанной в перечне, но соответствующей содержанию программы.

Объем реферата – 15-20 страниц. Текст оформляется на стандартных листах формата А4, с одной стороны, с обязательной нумерацией страниц. Поля: верхнее и нижнее – 2,5 см; левое – 3 см; правое – 1 см. **Реферат сдается в папке.** Первая страница не нумеруется, оформляется как титульный лист (пример приводится).

На второй странице располагают план реферата. Пункты плана должны раскрывать основное содержание выбранной проблемы.

С третьей страницы начинается само содержание реферата. Во введении (2-3 страницы) необходимо раскрыть важность и значение проблемы, обосновать, почему выбрали именно эту тему, чем она для Вас интересна, определить цель реферата.

Основная часть (10-15 страниц) дает определение и характеристику проблемы, раскрывает основные направления ее развития, разрешения и применения.

В заключении (1-2 страницы) делаются выводы по реферату, выражается свое отношение к проблеме.

На последней странице размещается список использованной литературы. Для написания реферата необходимо использовать не менее 5 источников.

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 6.1. Образовательные технологии

В процессе обучения используются различные образовательные технологии как традиционные (лекции и семинарские занятия), так и инновационные: лекции с элементами проблемного изложения, проблемные семинары, мультимедиа и компьютерные технологии (лекции в форме презентации с использованием мультимедийного оборудования). Методическое обеспечение интерактивных форм проведения занятий находится в составе учебно-методического комплекса дисциплины на кафедре.

Лекционные занятия строятся на диалоговой основе, используются электронные презентации, что способствует активизации внимания студентов и лучшему усвоению изучаемого материала. На семинарских занятиях используются дискуссии по актуальным социальным проблемам, методы проблематизации сознания студентов, направленные на формирование способности видеть, самостоятельно анализировать и находить пути решения социальных проблем. В учебном процессе используются разнообразные методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные и практические методы передачи информации, проблемные лекции и др.); стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (дискуссии и др.); контроля и самоконтроля (индивидуального и фронтального, устного и письменного опроса, коллоквиума, зачета).

Необходимым элементом учебной работы является консультирование студентов по вопросам учебного материала.

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к семинарским занятиям, выполнение различных видов заданий, написание докладов, подготовку к текущему и промежуточному контролю.

Текущий контроль помогает дифференцировать студентов на успевающих и неуспевающих, мотивирует обучение. Текущий контроль может быть организован с помощью устного опроса, контрольных заданий, тестов, коллоквиумов.

Зачет по дисциплине, может включать:

1. итоговый тест, содержит вопросы по всему курсу,
2. собеседование по вопросам.

**Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

| Раздел, тема дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                    | Форма учебного занятия |                                                       |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------|
|                                                                                                                                                                                                     | Лекция                 | Практическое занятие, семинар                         | Лабораторная работа     |
| Тема 1. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния. | <i>Обзорная лекция</i> | <b>Фронтальный опрос, реферат</b>                     | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 2. Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.                                          | <i>Лекция-диалог</i>   | <b>Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат</b> | <i>Не предусмотрено</i> |

|                                                                                                                                                                                      |                      |                                                       |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------|
| Тема 3. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса.                    | <i>Лекция-диалог</i> | <b>Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат</b> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 4. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом. | <i>Лекция-диалог</i> | <b>Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат</b> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 5. Медицинское обеспечения профессиональной деятельности                                                                                                                        | <i>Лекция-диалог</i> | <b>Фронтальный опрос, реферат</b>                     | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 6. Экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач                         | <i>Лекция-диалог</i> | <b>Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат</b> | <i>Не предусмотрено</i> |

## 6.2. Информационные технологии

Информационные технологии, используемые при реализации различных видов учебной и внеучебной работы:

- использование возможностей Интернета (в том числе - электронной почты преподавателя) в учебном процессе (рассылка заданий, предоставление выполненных работ на проверку, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.);
- использование электронных учебников и различных информационных сайтов (электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, электронных тренажеров, презентаций и т.д.);
- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети: веб-конференции, вебинары, форумы, учебно-методические материалы и др.)
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование») или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров]

## 6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### 6.3.1. Программное обеспечение

|                                              |                                                |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Adobe Reader                                 | Программа для просмотра электронных документов |
| Платформа дистанционного обучения LMS Moodle | Виртуальная обучающая среда                    |
| Mozilla FireFox                              | Браузер                                        |
| Microsoft Office 2013,                       | Пакет офисных программ                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
| 7-zip                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Архиватор                                 |
| Microsoft Windows 7 Professional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Операционная система                      |
| Kaspersky Endpoint Security                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Средство антивирусной защиты              |
| Google Chrome                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Браузер                                   |
| Notepad++                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Текстовый редактор                        |
| OpenOffice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Пакет офисных программ                    |
| Opera                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Браузер                                   |
| Paint .NET                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Растровый графический редактор            |
| Scilab                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Пакет прикладных математических программ  |
| Microsoft Security Assessment Tool. Режим доступа: <a href="http://www.microsoft.com/ru-ru/download/details.aspx?id=12273">http://www.microsoft.com/ru-ru/download/details.aspx?id=12273</a> (Free)<br>Windows Security Risk Management Guide Tools and Templates. Режим доступа: <a href="http://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=6232">http://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=6232</a> (Free) | Программы для информационной безопасности |

### 6.3.2. Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|
| <a href="http://dlib.eastview.com">Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС»</a><br><a href="http://dlib.eastview.com">http://dlib.eastview.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |        |
| Имя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | пользователя: | AstrGU |
| Пароль: AstrGU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |        |
| Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов<br><a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |        |
| Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем»<br><a href="https://library.asu.edu.ru/catalog/">https://library.asu.edu.ru/catalog/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |        |
| Электронный каталог «Научные журналы АГУ»<br><a href="https://journal.asu.edu.ru/">https://journal.asu.edu.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |        |
| Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.<br><a href="http://mars.arbicon.ru">http://mars.arbicon.ru</a> |               |        |
| Справочная правовая система КонсультантПлюс.<br>Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства,                                                                                                                                                                                          |               |        |

формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.

<http://www.consultant.ru>

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **7.1. Паспорт фонда оценочных средств**

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «*Выживание в условиях информационной перегрузки*» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6 – Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств**

| Контролируемые разделы дисциплины (модуля)                                                                                                                                                          | Код контролируемой компетенции (компетенций) | Наименование оценочного средства               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Тема 1. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния. | УК-6                                         | Фронтальный опрос, реферат                     |
| Тема 2. Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.                                          | УК-6                                         | Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат |
| Тема 3. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса.                                   | УК-6                                         | Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат |
| Тема 4. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса. Тренировка и физическая активность как методы                                                  | УК-6                                         | Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат |

|                                                                                                                                                              |      |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------|
| борьбы с информационным стрессом.                                                                                                                            |      |                                                |
| Тема 5. Медицинское обеспечения профессиональной деятельности                                                                                                | УК-6 | Фронтальный опрос, реферат                     |
| Тема 6. Экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач | УК-6 | Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат |

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Для оценивания результатов обучения в виде **знаний** используются следующие типы контроля:

- тестирование;
- индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопросы.

Для оценивания результатов обучения в виде **умений** и **владений** используются следующие типы контроля:

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

**Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

| Шкала оценивания           | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«отлично»             | демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры              |
| 4<br>«хорошо»              | демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя                                        |
| 3<br>«удовлетворительно»   | демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов |
| 2<br>«неудовлетворительно» | демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры                                                     |

**Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

| Шкала оценивания           | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«отлично»             | демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы                                                                         |
| 4<br>«хорошо»              | демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя |
| 3<br>«удовлетворительно»   | демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов                                                                           |
| 2<br>«неудовлетворительно» | не способен правильно выполнить задания                                                                                                                                                                                                                                              |

### **7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

#### ***Раздел 1. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма.***

##### ***Психофизиологическая диагностика стрессового состояния.***

#### **1. Фронтальный опрос:**

1. Информационный стресс и его причины.
2. Способы диагностики стрессовых ситуаций и состояний.
3. Информационный стресс, понятие.
4. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма.
5. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния.
6. Определение нервно-психического напряжения с помощью специального опросника Т.А. Немчина.
7. Стрессогенность учебной нагрузки и профессиональной деятельности.
8. Методы оценки. Измерение «стресснаполненности жизни» с помощью анкетирования (по Холмсу и Райху, по Л.В. Куликову).

#### **2. Реферат:**

1. Испуг, страх, ужас: специфические особенности.
2. Характеристика тревожного ряда.
3. Паника как деструктивное состояние.
4. Гипноз: сущность, возможности, риски.
5. Транс: характеристика, возможности, риски.
6. Невроз: психологические особенности.

#### ***Раздел 2. Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.***

## **1. Фронтальный опрос:**

1. Моделирование информационного стресса.
2. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.
3. Диагностика состояния сниженной работоспособности на фоне информационного стресса (по Леоновой и Величковской).
4. Понятие о синдроме выгорания.
5. Симптомы выгорания по В.В. Бойко.
6. Опросник «Эмоциональное выгорание» для определения симптомов выгорания и фазы формирования выгорания (фазы напряжения, фазы резистентности, фазы истощения).

## **2. Контрольная работа:**

### **1. Состояние психической напряженности называют:**

- а. нарушением процесса саморегуляции
- б. гипермобилизацией организма
- в. стрессом
- г. дистрессом

### **2. Эмоциональное напряжение это:**

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

### **3. Утомление это:**

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

### **4. Мотивационное напряжение это:**

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

### **5. Психогенные изменения настроения возникает под влиянием:**

- а. взрыва эмоций
- б. приёмом алкоголя, транквилизаторов, наркотиков
- в. монотонии
- г. физического напряжения

### **6. Монотония возникает при:**

- а. при однообразном выполнении действий
- б. при повышенных нагрузках на двигательный аппарат
- в. при неоптимальной деятельности перцептивных систем и затруднений в восприятии
- г. при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

### **7. Повышенное напряжение возникает:**

- а. при однообразном выполнении действий
- б. деятельности в экстремальных условиях
- в. при повышенных нагрузках на двигательный аппарат
- г. при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

### **8. К неблагоприятным факторам, повышающих напряжение относят:**

- а. вработывание



- б. физиологический дискомфорт
- в. избыток времени на обслуживание
- г. тормозной тип психического напряжения

**9. С какой стадии начинается стресс?**

- а. со стадии адаптации;
- б. со стадии тревоги;
- в. со стадии резистентности;
- г. со стадии истощения.

**10. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?**

- а. щитовидная железа;
- б. поджелудочная железа;
- в. мозговое вещество надпочечников;
- г. корковое вещество надпочечников.

**11. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?**

- а. положительный эмоциональный фон;
- б. наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в. опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г. негативный прогноз на будущее.

**12. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?**

- а. чрезмерная сила стресса;
- б. большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- г. недостаток нужной информации.

**13. Что общего у биологического и психологического стресса?**

- а. участие гормонов надпочечников;
- б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г. «размытые» временные рамки.

**14. Укажите пример «психологического» стресса.**

- а. воспалительная реакция после ожога;
- б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г. травма, связанная с падением.

**3. Реферат:**

1. Алкогольное опьянение: характеристика, риски.
2. Эмоциональный стресс и его характеристика.
3. Особенности информационного стресса.
5. Поведенческий стресс.
6. Психологическая характеристика одиночества

***Раздел 3. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса.***

**1. Фронтальный опрос:**

1. Способы коррекции и выходы из состояния информационного стресса.
2. Способы обработки информации.
3. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации.
4. Память и способы ее развития.
5. Когнитивная регуляция стресса.
6. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня.

7. Физиологические изменения на фоне стресса.

**2. Контрольная работа:**

**1. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?**

- а. к поведенческой;
- б. к эмоциональной;
- в. к интеллектуальной;
- г. к физиологической.

**2. К какой форме проявления стресса относится головная боль?**

- а. к поведенческой;
- б. к эмоциональной;
- в. к интеллектуальной;
- г. к физиологической.

8

**3. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?**

- а. к изменению общего эмоционального фона»;
- б. к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в. к изменениям в характере;
- г. к невротическим состояниям.

**4. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру?**

- а. к низкому;
- б. к среднему;
- в. к высокому;
- г. к сверхвысокому.

**5. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?**

- а. мысли;
- б. действия;
- в. чувства;
- г. последствия.

**6. К какой из нижеперечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии?**

- а. использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
- б. мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
- в. прогнозы на основе психологических тестов;
- г. математические модели.

**3. Реферат:**

- 1. Студенческий стресс.
- 2. Профессиональный стресс.
- 3. Эмоциональное выгорание в помогающих профессиях.
- 4. Экзаменационный стресс как модель эмоционального стресса.
- 5. Военный стресс.
- 6. Мирные жители в условиях военных действий.

***Раздел 4. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом.***

### **1. Фронтальный опрос:**

1. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом.
2. Основы правильного питания для преодоления стресса.
3. Восстановление израсходованного ресурса, противодействие хронической усталости.

### **3. Контрольная работа:**

#### **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 Аж. Додсона, соответствует эустрессу?**

- а. отсутствие эмоций;
- б. средний уровень эмоционального возбуждения;
- в. чрезмерно выраженные эмоции.

#### **4. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?**

- а. слабый и короткий;
- б. слабый и длительный;
- в. сильный и короткий;
- г. сильный и длительный.

#### **5. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?**

- а. уровень самооценки;
- б. характер человека;
- в. направленность психики;
- г. характер протекания беременности у матери.

#### **6. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам?**

- а. тип высшей нервной деятельности;
- б. родительские сценарии;
- в. условия труда;
- г. прогноз будущего.

#### **7. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам?**

- а. ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б. общественный статус;
- в. условия труда;
- г. установки и ценности человека.

#### **8. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего?**

- а. наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б. характер протекания беременности у матери;
- в. черты личности;
- г. ранний детский опыт

#### **9. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)?**

- а. вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- б. аккуратные и добродушные;
- в. спокойные и рассудительные;
- г. быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

**10. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека?**

- А. чувствительность рецепторов;
- б. тип высшей нервной деятельности;
- в. легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г. особенность процессов мышления;

**11. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:**

- а. стресса;
- б. внутреннего конфликта;
- в. депрессии
- г. переутомления

**12. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:**

- а. физиологической концепции;
- б. биохимической концепции;
- в. психоаналитической концепции;
- г. когнитивной концепции;

**4. Реферат:**

1. Управление стрессом.
2. Психические состояния, возникающие у безработных людей.
3. Психологическая помощь людям, получившим травму в чрезвычайных ситуациях.
4. Психологические последствия насилия у детей.
5. Стихийные бедствия и катастрофы: особенности психических состояний.
6. Горе как реакция на необратимую утратную ситуацию.

***Раздел 5. Медицинское обеспечения профессиональной деятельности***

**1. Фронтальный опрос:**

Медицинское обеспечения профессиональной деятельности включает применение фармакологические препараты при: экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач; длительное устойчивое повышение операторской работоспособности; снижение явлений утомления; управление процессами адаптации к экстремальным условиям жизни и деятельности;

**2. Реферат:**

1. Конструирование смысла в ситуации горя.
2. Особенности травматического стресса больных людей.
3. Социальные стрессы информационного общества.
4. Психологические защиты и копинг-стратегии: сравнительный анализ.
5. Склонность к риску и стрессоустойчивость.
6. Человек рискующий: психологический портрет.

***Раздел 6. Экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач***

**1. Фронтальный опрос:**

Медицинское обеспечение профессиональной деятельности включает применение фармакологические препараты при купирование чрезмерно выраженных эмоциональных реакций; профилактика психического перенапряжения и срывов приспособительных реакций; целенаправленное изменение реактивности организма по отношению к некоторым неблагоприятным факторам среды; регулирование течения восстановительных процессов в последствии и т. п.

## **2. Контрольная работа:**

### **1. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения?**

- а. стресс, вызванный ошибками мышления;
- б. стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
- в. стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
- г. стресс, вызванный неадекватными родительскими программами.

### **2. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?**

- а. стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
- б. стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
- в. стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
- г. стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности.

### **3. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира?**

- а. отрицание;
- б. сублимация;
- в. вытеснение;
- г. рационализация.

### **4. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации?**

- а. никогда;
- б. должен;
- в. обязан;
- г. во что бы то ни стало.

### **5. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью?**

- а. физиологические потребности;
- б. безопасности и стабильности;
- в. принадлежности;
- г. уважения и признания;

### **6. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен?**

- а. уход (из конфликта и зоны стресса);
- б. компромисс (минимизация стресса);
- в. соперничество (введение в стресс второго участника);
- г. ступка (замена стресса на другой, более приемлемый);

### **7. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долговременном плане?**

- а. уход (из конфликта и зоны стресса);
- б. компромисс (минимизация стресса);
- в. соперничество (введение в стресс второго участника);
- г. уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);

**8. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы?**

- а. к условиям жизни и работы;
- б. к межличностным факторам;
- в. к политическим и экономическим факторам;
- г. к чрезвычайным обстоятельствам.

**9. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты?**

- а. к области мудрого принятия;
- б. к области конструктивных действий;
- в. к области субъективных стрессов;
- г. к области саморегуляции.

**3. Реферат:**

1. Нейрофизиология потребностей. Психофизиологические механизмы возникновения потребностей.
2. Классификация потребностей. Биологические, социальные, идеальные потребности.
3. Мотивация как фактор организации поведения. Нейроанатомия и нейрофизиология мотиваций.
4. Нейрохимия мотиваций.
5. Физиологические механизмы эмоций. Морфо-функциональный субстрат эмоций. Нейрохимия эмоций.
6. Межполушарная асимметрия и эмоции.
7. Теории эмоций.

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

**Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции**

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования лекций:

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.

В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

**Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям**

Целью семинарского занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к семинарскому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к семинарским занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

### **Методические указания по подготовке к контрольным работам**

Контрольная работа выполняется в виде небольшой письменной работы, представляющей знания и индивидуальную позицию студента по заданной теме. Содержание ответа должно быть последовательным и аргументированным. Структура ответа, как правило, должна включать в себя следующие смысловые элементы: а) введение или вступление, в котором анализируется значение и место раскрываемого вопроса в учебной дисциплине, а также могут быть определены особенности методики изложения и структуры работы; б) основная часть, посвященная изложению известных студенту сведений по заданному вопросу; в) заключение, в котором подводятся итоги изложенного материала, высказывается индивидуальная позиция студента по заданному вопросу. Вверху первой страницы ответа до начала основного текста размещается информация, содержащая название дисциплины, Ф.И.О. студента, группа, вариант.

### **Методические рекомендации по подготовке и проведению коллоквиума**

На коллоквиум выносятся крупные, теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой теме или темам;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Подготовка к коллоквиуму предполагает несколько этапов:

1. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума.

2. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3–4 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников.

3. Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (3–5 человек).

4. Преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект.

5. По итогам коллоквиума выставляется балл, имеющий большой удельный вес в определении текущей успеваемости студента.

### **Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачет**

1. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация.
3. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.

4. Стресс и здоровье человека.
5. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
6. Классическая концепция стресса Г. Селье.
7. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
8. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.
9. Комплексный подход к анализу проявлений стресса.
10. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
11. Роль организации в снижении стресса.
12. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
13. Понятие «психологическое здоровье».
14. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.
15. Профилактика стрессов в деловом общении.
16. Разработка коммуникационной стратегии туристского предприятия.
17. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
18. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).
19. Управление временем.
20. Ситуационный подход к проблеме стресса.
21. Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления.
22. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
23. Проблема управление стрессом.

**Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов**

| № п/п                                                                                                                                                    | Тип задания            | Формулировка задания                                                                                                                                           | Правильный ответ | Время выполнения (в минутах) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|
| <b>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;</b> |                        |                                                                                                                                                                |                  |                              |
| 1.                                                                                                                                                       | Задание закрытого типа | К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг?<br>а. к физическим;<br>б. к физиологическим;<br>в. к биохимическим;<br>г. к психологическим | Г                | 1                            |



| №<br>п/п | Тип<br>задания         | Формулировка задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Правильный<br>ответ                                                                                                                                                      | Время<br>выполнения<br>(в минутах) |
|----------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 2.       |                        | К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь?<br>а. к физическим;<br>б. к физиологическим;<br>в. к биохимическим;<br>г. к психологическим.                                                                                                                                                                             | В                                                                                                                                                                        | 1                                  |
| 3.       |                        | К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж?<br>а. к физическим;<br>б. к физиологическим;<br>в. к биохимическим;<br>г. к психологическим                                                                                                                                                                                | Б                                                                                                                                                                        | 1                                  |
| 4.       |                        | Состояние психической напряженности называют:<br>а. нарушением процесса саморегуляции<br>б. гипермобилизацией организма<br>в. стрессом<br>г. дистрессом                                                                                                                                                                                  | В                                                                                                                                                                        | 1                                  |
| 5.       |                        | Эмоциональное напряжение это:<br>а. напряжение, вызванное конфликтными условиями<br>б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы<br>в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.<br>г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности | А                                                                                                                                                                        | 1                                  |
| 6.       | Задание открытого типа | Кто является основателем аутогенной тренировки?                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Аутогенная тренировка (от др. греч. «ауто» — сам, «генос» — происхождение) это психотерапевтическая методика, предложенная немецким врачом Иоганном Шульцем в 1932 году. | 5                                  |

| №<br>п/п | Тип<br>задания | Формулировка задания                                              | Правильный<br>ответ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Время<br>выполнения<br>(в минутах) |
|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|          |                |                                                                   | В основе аутогенной тренировки лежит использование самовнушений для улучшения психофизического состояния организма.                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |
| 7.       |                | Что такое медитация?                                              | Медита́ция (лат. meditatio — «размышление») — ряд психических упражнений, используемых в составе или оздоровительной практики,                                                                                                                                                                                                                                                        | 5-6                                |
| 8.       |                | Что такое Синдром эмоционального выгорания?                       | Под эмоциональным выгоранием (burn-out) понимается комплекс особых психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью. Впервые они были описаны Х. Фройденбергером в 1974 г. Он наблюдал их у специалистов так называемых помогающих профессий — людей, с полной самоотдачей и с большим воодушевлением работавших в общественных организациях. | 6-7                                |
| 9.       |                | Что такое «игровой тренинг»?                                      | Игровой тренинг – простое и эффективное средство корпоративного обучения, воспринимаемое сотрудниками с энтузиазмом.<br>• Обучение в формате игры – интерактивная деятельность, участники которой получают ценные знания и навыки.                                                                                                                                                    | 3                                  |
| 10.      |                | Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов? | Объективными причинами возникновения психологического стресса являются:<br>– условия жизни и работы (постоянные компоненты существования):<br>а) локальные - относятся бытовые домашние проблемы, изматывающая работа и т.д.;<br>б) глобальные - представлены загрязнением окружающей среды. При этом часто                                                                           | 4-5                                |

| №<br>п/п | Тип<br>задания | Формулировка задания | Правильный<br>ответ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Время<br>выполнения<br>(в минутах) |
|----------|----------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|          |                |                      | <p>вредные условия среды обитания вызывают стресс не за счет непосредственного воздействия на организм;</p> <p>– взаимодействие с другими людьми:</p> <p>а) отношения с близкими людьми (эмоциональные);</p> <p>б) деловые отношения (рациональные);</p> <p>с) конфликты с незнакомыми людьми.</p> <p>– политические и экономические факторы:</p> <p>а) экономические - низкие доходы и высокие расходы;</p> <p>б) политические - невыгодное экономическое законодательство и неэффективная политическая власть.</p> <p>– чрезвычайные обстоятельства</p> <p>а) природные, техногенные и социальные чрезвычайные ситуации;</p> <p>б) криминал - экономический ущерб и ущерб здоровью и достоинству;</p> <p>с) заболевания.</p> |                                    |

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

Контроль успеваемости проводится в соответствии с основными положениями балльно-рейтинговой системы. Максимальное количество баллов, который может набрать студент - 100 баллов. Шкала рейтинговых баллов:

90-100 баллов – отлично (зачтено), 70-89 баллов – хорошо (зачтено), 60-69 баллов – удовлетворительно (зачтено), ниже 60 баллов – не удовлетворительно. В течение всего семестра в ходе контроля текущей успеваемости по этой шкале рейтинговых баллов оцениваются знания студентов по каждому виду оценочного средства (собеседование, ответы на коллоквиуме, выполнение разноуровневых заданий на лабораторных занятиях, контрольные работы, тестирование, подготовка реферата).

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

### **а) Основная литература:**

1. Журавлев, А. Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. (Психология социальных явлений) URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>
2. Вагин И.О., Стресс-менеджмент [Электронный ресурс] : аудиокнига / Вагин И.О., читают АВТОР и Вадим Максимов. Время звучания 3 час. 28 мин., носитель 1 CD, формат: mp3, 192 Kbps, 16 bit, 44.1 kHz, stereo. - М.: Студия АРДИС, 2007. (Серия "Искусство успеха") - Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/AUDIO-55662.html>
3. Фомина, А. Н. Психологические ресурсы человека : возрастной аспект : монография / А. Н. Фомина - Москва : Прометей, 2021. - 294 с. - ISBN 978-5-00172-089-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001720898.html>
4. Кириллов, И. Стресс-серфинг : Стресс на пользу и в удовольствие / Иван Кириллов. - Москва : Альпина Паблишер, 2013. - 210 с. - ISBN 978-5-9614-4320-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961443202.html>

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Дмитриев А.С. Физиология высшей нервной деятельности . - изд. 2-е ; перераб. и доп. - М. : Высш. шк., 1974. - 454 с. - 1-10. (1 экз.).
2. Коган А.Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности : учеб. пособ. для вузов. - 2-е изд. ; перераб. и доп. - М. : Высш. шк., 1988. - 368 с. - 2506, 1-20. (2 экз.).
3. Воронин, Л.Г. Физиология высшей нервной деятельности и психология : учеб. пособ. по факульт. курсу для уч-ся IX-X классов. Рек. Главным управлением школ М-ва просвещения СССР. - 3-е изд. ; перераб. - М. : Просвещение, 1984. - 207 с. : ил. - 0-60. (5 экз.).
4. Руководство к практическим занятиям по физиологии нервной системы, сенсорных систем и высшей нервной деятельности: Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / Валкина О.Н. - М.: Прометей, 2011. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300644.html>

#### **в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

<http://www.studentlibrary.ru>

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Занятия по дисциплине «Выживание в условиях информационной перегрузки» проводятся в специализированной аудитории, оснащенной анатомическим музеем и специализированным физиологическим оборудованием. Кафедра располагает всеми необходимыми демонстрационными материалами и объектами для практического освоения дисциплины. В наличии имеются наглядные пособия, таблицы и атласы по всем разделам учебного курса.

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).