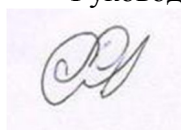


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП



(О.А. Халифаева)
«28» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой психологии

Б.В. Кайгородов
«28» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Психология стресса

Составитель(-и)

**Майсак Н.В., доцент, к.псх.н., доцент кафедры
конфликтологии и организационной психологии**

Направление подготовки /
специальность

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) ОПОП

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

заочная

Год приема

2020

Курс

4

Семестр(ы)

7

Астрахань— 2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Целью освоения дисциплины (модуля) Б.1.В.13 «Психология стресса» является формирование у студента системы знаний о стрессе как психофизиологическом феномене; приобретение практических умений и навыков стресс преодолевающего поведения для оптимизации жизнедеятельности как собственной личности, так и субъектов профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля): освоение основных понятий психологии стресса; формирование навыков развития стрессоустойчивости; формирование навыков предупреждения и преодоления разных видов стресса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина (модуль) Б.1.В.13 «Психология стресса» относится к вариативной части, формируемой участниками образовательного процесса, осваивается в 7-м семестре (зачет).

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами (модулями): ФИЗИОЛОГИЯ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ, НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ, ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА, ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ.

Знания: знать научные основы Психологии стресса.

Умения: уметь применять методы и способы профилактики и преодоления стресса;

Навыки: владеть современными методами стресс-менеджмента.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ, ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ, ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА, ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ.

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

Процесс изучения дисциплины (модуля) Б.1.В.13 «Психология стресса» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общекультурных (ОК):

ОК-9 - способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

б) профессиональных (ПК):

ПК-1 - способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;

ПК-3 - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;

ПК-12 - способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества.

Таблица 1 – Декомпозиция результатов обучения

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-9 - способность использовать приемы первой помощи,	приемы первой помощи, методы защиты в условиях	использовать приемы первой помощи, методы	приемами первой помощи, методами защиты в условиях

методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	чрезвычайных ситуаций	защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	чрезвычайных ситуаций
ПК-1 - способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	применять стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	технологиями, направленными на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности
ПК-3 - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	применять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	технологиями оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
ПК-12 - способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	технологии просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	применять традиционные и современные технологии просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	технологиями, методами и способами просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы (108 ч.), в том числе 10 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них 4 часа – лекции, 6 часов – практические и семинарские занятия), 98 часов – на самостоятельную работу обучающихся. Зачет в 7 семестре.

Таблица 2 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самостоят. работа		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	

								Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Тема 1. Теоретические основы психологии стресса и совладающего поведения	7	1	1			25	Ответы на коллоквиуме. Проверка конспектов. Практическое занятие № 1. Работа с МАК - Метафорическими ассоциативными картами «СОРЕ».
2	Тема 2. Диагностика стресса и его последствий		1	1			25	Ответы на коллоквиуме. Проверка конспектов. Практическое занятие №2. Диагностика стресса с помощью техники «Принятие чувств как ресурс жизнестойкости». Контрольная работа №1.
3	Тема 3. Приемы и способы профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости личности		1	2			24	Ответы на коллоквиуме. Проверка конспектов. Практическое занятие № 3: Мини-тренинг повышения стрессоустойчивости благодаря медитации. Контрольная работа №2.
4	Тема 4. Традиционные и современные методы преодоления стресса и его последствий		1	2			24	Ответы на коллоквиуме. Проверка конспектов. Практическое занятие № 4.Мини-тренинг по стресс-менеджменту. Тестирование остаточных знаний.
ИТОГО		108	4	6			98	ЗАЧЕТ

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

Компетенции Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции				Общее количество компетенций
		ОК-9	ПК-1	ПК-3	ПК-12	

Тема 1. Теоретические основы психологии стресса и совладающего поведения	27	1	-	-		1
Тема 2. Диагностика стресса и его последствий	27	1	1	1	1	4
Тема 3. Приемы и способы профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости личности	27	1	1	1	1	4
Тема 4. Традиционные и современные методы преодоления стресса и его последствий	27	1	1	1	1	4
Итого:	108	1	1	1	1	4

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Теоретические основы психологии стресса и совладающего поведения.

Психология стресса как научная дисциплина. Стресс как болезнь XX века и нарушение адаптации. Феноменология стресса. Стрессы жизни. Теория стресса Г. Селье. Эвстресс и дистресс. Три фазы общего адаптационного синдрома: тревога, сопротивление, истощение. Типы и факторы стресса. Условия возникновения состояния стресса. Механизмы адаптации к стрессовым ситуациям.

Стресс как реакция организма на напряжение и трудные обстоятельства. Классификация стрессогенных факторов. Экстремальные, чрезвычайные, трудные жизненные обстоятельства. Стресс как результат конфликтов, неразрешенных проблем и несовладающего поведения.

Последствия и болезни стресса. Классическая триада болезней стресса (по Г. Селье). Заболевания: а) сердечно-сосудистой системы; б) желудочно-кишечного тракта; в) связанных со снижением иммунитета. Негативные эмоции – страх, вина, стыд, гнев – как предикторы психосоматических заболеваний.

Невроз как конфликт со средой и болезнь адаптации. Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) и другие психосоматические заболевания.

Психология совладания. Психологические механизмы защиты. Продуктивные и непродуктивные стратегии совладания. Формирование и развитие продуктивных копинг-стратегий и копинг-ресурсов личности. Концепция жизнестойкости и хардинесса личности.

Тема 2. Диагностика стресса и его последствий.

Методы выявления стресса. Диагностика личности в состоянии стресса. Оценка выраженности стресса, копинг-стратегий, фрустрационных реакций и хардинесса личности». Диагностика состояний хронического стресса в профессиональной деятельности конфликтолога. Изучение эмоционального выгорания специалистов стрессогенных профессий. Выявление стрессогенных факторов в организационной среде.

Тема 3. Приемы и способы профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости личности.

Стресс-менеджмент как технология преодоления стресса и его последствий. Овладение приемами и способами повышения стрессоустойчивости. Освоение дыхательных техник с целью профилактики стресса. Обучение способам выявления и коррекции состояния стресса благодаря механизму проекции и анализу продуктов деятельности. Обучение способам коррекции негативных эмоциональных состояний.

Тема 4. Традиционные и современные методы преодоления стресса и его последствий.

Естественные и научные приемы и способы совладания со стрессом. Овладение естественными приемами снятия последствий стресса. Специфические приемы и способы совладания со стрессом. Методы и способы развития стрессоустойчивости, жизнестойкости (хардинесса) и резильентности личности. Травма, психотравма и ПТСР. Дебрифинг и дефьюзинг как современные технологии работы с личностью с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Использование в организации традиционных и инновационных методов и способов повышения стрессоустойчивости. Возможности индивидуальной и групповой арт-терапии в преодолении последствий стресса.

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

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

В процессе лекционных, семинарских и практических занятий обобщаются, систематизируются, конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения, формируются умения и навыки как результаты освоения дисциплины, а также профессиональные компетенции, включая цифровые.

На практических (семинарских) занятиях по дисциплине применяются следующие формы работы:

1. Фронтальная – все студенты выполняют одну и ту же работу;
2. Групповая – одна и та же работа выполняется группами из 2-5 человек;
3. Индивидуальная – каждый студент выполняет индивидуальное задание.

Структура практических занятий по дисциплине в основном одинакова: вступление преподавателя, работа студентов по заданиям преподавателя, которая требует дополнительных разъяснений, собственно практическая часть, включающая разбор конкретных ситуаций, решение ситуационных задач, тренировочные упражнения и т.д.

В структуре практического занятия традиционно выделяют следующие этапы: организационный этап, контроль исходного уровня знаний (обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию; исходный контроль (тесты, опрос, проверка письменных домашних заданий и т.д.), коррекция знаний студентов), обучающий этап (педагогический рассказ, инструкции по выполнению заданий), самостоятельная работа студентов на занятии, контроль конечного уровня усвоения знаний, заключительный этап.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Для освоения дисциплины и рационального распределения времени на самостоятельную работу обучающийся должен ознакомиться с содержанием дисциплины в полном объеме.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине составляет 34 ч. Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к семинарским и практическим занятиям и выполнения творческих заданий. По каждой теме предусмотрено выполнение

большого количества разнообразных заданий, направленных на закрепление полученных знаний.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины обязательно включают оценку за участие студентов в работе тренинговой группы с целью освоения и развития навыков управления стрессом.

Таблица 4 – Содержание самостоятельной работы обучающихся

	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1. Теоретические основы психологии стресса и совладающего поведения	25	Подготовка к коллоквиуму, написание конспекта.
Тема 2. Диагностика стресса и его последствий	25	Подготовка докладов. Подготовка к контрольной работе №1.
Тема 3. Приемы и способы профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости личности	24	Подготовка к коллоквиуму, написание конспекта. Подготовка к контрольной работе №2.
Тема 4. Традиционные и современные методы преодоления стресса и его последствий	24	Подготовка коллоквиуму, написание конспекта. Подготовка к тестированию остаточных знаний. Подготовка к зачету.
Итого:	98	Зачет

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

- чтение и конспектирование основной и дополнительной литературы в процессе подготовки к семинарам, выполнения контрольных работ, самостоятельной учебной работы;
- создание презентаций по изучаемым темам;
- написание синквейнов, определяющих термины изучаемой дисциплины: стресс, эвстресс, дистресс, фрустрация, совладание, копинг, жизнестойкость, стресс-менеджмент.
- Выполнить проект по созданию банка методик совладания со стрессом – традиционных и современных.

Синквейн - (от фр. *cinquains*, англ. *cinquain*) - это пятистрочная стихотворная форма, возникшая в США в начале XX века под влиянием японской поэзии. В дидактических целях этот эффективный метод стал использоваться для развития образной речи, в качестве инструмента для синтеза сложной информации, для оценки уровня сформированности понятийного и словарного запаса обучающихся.

Написание синквейна является формой свободного творчества, требующей от автора умения находить в информационном материале наиболее существенные элементы, делать выводы и кратко их формулировать.

Структура синквейна:

Первая строка — это тема синквейна, она включает в себе одно слово (обычно существительное или местоимение), которое обозначает объект или предмет, о котором пойдет речь.

Вторая строка содержит два слова (чаще всего это прилагательные или причастия), они дают описание признаков и свойств выбранного предмета или объекта для его описания.

Третья строка образована тремя глаголами или деепричастиями, описывающими характерные действия объекта.

Четвертая строка обычно фраза из четырёх слов, выражающая личное отношение автора синквейна к описываемому предмету или объекту.

Пятая строка — одно слово, характеризующее суть предмета или объекта.

В дидактических целях чёткое соблюдение правил написания синквейна порой не обязательно. Так, в четвёртой строке можно использовать и три, и пять слов, а в пятой строке — два слова. Возможны также варианты использования и других частей речи.

Требования по созданию презентации. Презентация - вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления её в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде.

Общие требования к презентации:

Презентация не должна быть больше 10 слайдов.

Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название доклада; название образовательной организации; фамилия, имя, отчество автора; курс, группа студента.

Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) представленного материала.

Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов. Последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Требования к созданию проекта. Проект - это совокупность, система социальных мероприятий, направленных на решение конкретной социальной проблемы. Проект - это способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; это совокупность приёмов, действий обучающихся в их определённой последовательности для достижения поставленной задачи - решения проблемы, лично значимой для учащихся и оформленной в виде некоего конечного продукта. **Структура описания проекта:** тема, актуальность, цель, задачи, система мероприятий, сроки, ответственные, формы и методы работы, желаемый результат, предполагаемые риски. Средний объем – от 12 до 15 стр.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. Теоретические основы психологии стресса и совладающего поведения	Классическая лекция. Синхронное и или асинхронное взаимодействие посредством интернета.	Фронтальный опрос, выполнение практических заданий, тематические дискуссии;	Не предусмотрено

Тема 2. Диагностика стресса и его последствий	Лекция. Синхронное и или асинхронное взаимодействие посредством интернета.	Тематические дискуссии; апробация тестов, анализ и интерпретация диагностических данных; синхронное и или асинхронное взаимодействие посредством интернета	Не предусмотрено.
Тема 3. Приемы и способы профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости личности	Лекция. Синхронное и или асинхронное взаимодействие посредством интернета.	Тематические дискуссии, выполнение техник, применение знаний на практике для их освоения; синхронное и или асинхронное взаимодействие посредством интернета	Не предусмотрено
Тема 4. Традиционные и современные методы преодоления стресса и его последствий	Лекция. Синхронное и или асинхронное взаимодействие посредством интернета.	Тематические дискуссии, выполнение техник, применение знаний на практике для их освоения	Не предусмотрено

Учебные занятия по дисциплине (модулю) могут проводиться с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режимах online и (или) offline в формах видео-лекций, лекций-презентаций, видеоконференции, собеседования в режиме форума, чата, выполнения виртуальных практических и (или) лабораторных работ и др.

6.2. Информационные технологии

- использование возможностей электронной почты преподавателя;
- использование электронных учебников и различных сайтов (электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.)
- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса: технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети (веб-конференция, вебинар, форум);
- использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и информационные ресурсы (содержательная часть);

- *использование виртуальной обучающей среды (или системы управления обучением LMS Moodle «Электронное образование»), а также иных информационных систем, сервисов и мессенджеров.*

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

6.3.1. Программное обеспечение

WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем на 2023-2024 уч.г.</i>	
Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» http://dlib.eastview.com Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU	
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com	
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/	
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/	
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. http://mars.arbicon.ru	
Справочная правовая система КонсультантПлюс. 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	

<i>Наименование ЭБС на 2023-2024 уч.г.</i>
Электронная библиотечная система IPRbooks www.iprbookshop.ru
Электронно-библиотечная система BOOK.ru https://book.ru
Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги» www.biblio-online.ru , https://urait.ru/
Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех» https://biblio.asu.edu.ru

<i>Наименование ЭБС на 2023-2024 уч.г.</i>	
<i>Учётная запись образовательного портала АГУ</i>	
Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. www.studentlibrary.ru <i>Регистрация с компьютеров АГУ</i>	
Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» Для кафедры восточных языков факультета иностранных языков. Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров с правообладателями по направлению «Восточные языки» www.studentlibrary.ru <i>Регистрация с компьютеров АГУ</i>	
Электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов «РУССКИЙ ЯЗЫК КАК ИНОСТРАННЫЙ» www.ros-edu.ru	
Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.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) проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением 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

Контролируемый раздел, тема дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Тема 1. Теоретические основы психологии стресса и совладающего поведения	ОК-9 ПК-12	Работа с научно-методической литературой, проверка конспектов, анализ ответов на коллоквиуме. Написание синквейнов на слова-термины по данной дисциплине.
Тема 2. Диагностика стресса и его последствий	ОК-9 ПК-1 ПК-3 ПК-12	Участие в практикуме. Написание Заключения по итогам диагностики стресса. К/р №1.
Тема 3. Приемы и способы профилактики	ОК-9	Круглый стол. Участие в

Контролируемый раздел, тема дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
стресса и повышения стрессоустойчивости личности	ПК-1 ПК-3 ПК-12	практикуме. Задание творческого уровня: техника «Принятие чувств как ресурс жизнестойкости». К/р №2.
Тема 4. Традиционные и современные методы преодоления стресса и его последствий	ОК-9 ПК-1 ПК-3 ПК-12	Круглый стол. Участие в практикуме. Тест в Moodle. Зачет.

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

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «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 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «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 «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 «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 «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 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
рительно»	

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Тема 1. Теоретические основы психологии стресса и совладающего поведения

Наименование оценочного средства: работа с научно-методической литературой, написание конспектов и синквейнов.

ЗАДАНИЯ:

1. Составьте конспект по классическим и современным теориям стресса. Опишите возможные последствия хронического стресса.
2. Сделайте презентацию с описанием причин происхождения личностно-профессионального и организационного стресса.
3. Напишите синквейны на слова-понятия: стресс, эвстресс, дистресс, тревога, фрустрация, резистентность, истощение, выгорание.

Наименование оценочного средства: активное участие в коллоквиуме.

ЗАДАНИЯ:

1. Рассмотрите классификацию психологических травм и ПТСР – посттравматических стрессовых расстройств.
2. Проанализируйте диагностические маркеры состояний тревоги, стресса, апатии, фрустрации, страха, разочарования, скуки, одиночества, истощения, выгорания.

Семинар № 1

Вопросы к семинару:

1. Психология стресса как научная дисциплина.
2. Стресс как болезнь XX века и нарушение адаптации. Стресс как реакция организма на напряжение и трудные обстоятельства.
3. Феноменология стресса. Стрессы жизни. Теория стресса Г. Селье. Эвстресс и дистресс.
4. Три фазы общего адаптационного синдрома: тревога, сопротивление, истощение.
5. Типы и факторы стресса.
6. Условия возникновения состояния стресса.
7. Личностные механизмы адаптации к стрессовым ситуациям.
8. Классификация стрессогенных факторов. Экстремальные, чрезвычайные, трудные жизненные обстоятельства. Стресс как результат конфликтов, неразрешенных проблем и несовладающего поведения.
9. Последствия и болезни стресса. Классическая триада болезней стресса (по Г. Селье). Заболевания: а) сердечно-сосудистой системы; б) желудочно-кишечного тракта; в) связанных со снижением иммунитета. Невроз как конфликт со средой и болезнь адаптации.
10. Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) и другие психосоматические заболевания. Негативные эмоции – страх, вина, стыд, гнев – как предикторы психосоматических заболеваний.

Тема 2. Диагностика стресса и его последствий

Наименование оценочного средства: Практические задания на освоение психодиагностических тестов, обработку результатов, написание выводов и заключения по итогам диагностики.

ЗАДАНИЯ:

1. Составьте банк методик, выявляющих состояния тревоги, стресса, апатии, фрустрации, страха, разочарования, скуки, одиночества, истощения, выгорания. Кратко

охарактеризуйте методики, их направленность, ход исследования, предполагаемые результаты. Опишите испытуемых, на которых рассчитаны выбранные вами тесты, опросники и проективные методики.

2. С помощью теста Хайма выявите у себя психологические механизмы защиты, продуктивные и непродуктивные стратегии совладания. Проанализируйте те копинги, к которым вы сами часто прибегаете.
3. Проведите с ребенком тест «Рисунок семьи». Дайте ребенку простой карандаш, резинку-стёрку и лист бумаги А4. Инструкция звучит так: Нарисуй свою семью так, как ты ее себе представляешь. Можешь рисовать так, как считаешь нужным. Главное, чтобы тебе понравилось.
4. При использовании теста «Кинетический рисунок семьи» нужно ребенку дать еще 8 цветных карандашей (как в тесте Люшера – синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, черный и серый). Инструкция такова: «Нарисуй свою семью так, чтобы каждый ее член был занят каким-нибудь делом». При интерпретации результатов используйте диагностику цвета.
5. Апробируйте с подростком тест «Дом-дерево-человек». Сделайте интерпретацию рисунка. Напишите Заключение по итогам теста. Разработайте рекомендации для подростка, его родителей и педагогов.

Наименование оценочного средства: Контрольная работа №1

Тематика контрольной работы на выбор:

1. Психология стресса как наука. Объект, предмет, задачи, перспективы развития.
2. Психология совладания как современная научная дисциплина. Психологические защиты и копинги.
3. Стресс-менеджмент как современная научная дисциплина.
4. Психологические механизмы защиты в преодолении негативных жизненных ситуаций.
5. Продуктивные и непродуктивные стратегии совладания (преодоления стресса).
6. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг.

Семинар № 2

Вопросы к семинару:

1. Методы выявления стресса.
2. Стандартизированные и нестандартизированные методы диагностики личности в состоянии стресса.
3. Анализ продуктов деятельности как метод выявления стресса.
4. Оценка выраженности стресса, копинг-стратегий, фрустрационных реакций и хардинесса личности.
5. Диагностика состояний хронического стресса в профессиональной деятельности конфликтолога.
6. Изучение эмоционального выгорания специалистов стрессогенных профессий.
7. Выявление стрессогенных факторов в организационной среде.

Тема 3. Приемы и способы профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости личности.

Наименование оценочного средства: Практическое задание: Использование арт-терапевтической техники «Принятие чувств как ресурс жизнестойкости» с целью выявления психотравмы и уровня стресса, а также внутриличностных ресурсов для их преодоления. Техника описана поэтапно в одноименной статье на сайте преподавателя n-maisak.ru

Наименование оценочного средства: Практическое задание: освоение студентами техник повышения стрессоустойчивости - дыхательных техник в работе со стрессом, техники работы с телом, образами и словами.

Наименование оценочного средства: Практическое задание: Медитация «Путь в пещеру» как работа с образами бессознательного. Выполните технику и проанализируйте образы с точки зрения психоаналитической концепции.

Наименование оценочного средства: Контрольная работа №2.

Тематика контрольной работы на выбор:

1. Технологии, методы и способы профилактики и преодоления стресса.
2. Формирование и развитие продуктивных копинг-стратегий.
3. Формирование и развитие копинг-ресурсов личности в онтогенезе.
4. Концепция жизнестойкости и хардинесса личности.
5. Естественные приемы снятия последствий стресса.
6. Специфические приемы и способы совладания со стрессом.

Семинар № 3

Вопросы к семинару:

1. Стресс-менеджмент как технология преодоления стресса и его последствий.
2. Приемы и способы профилактики стресса.
3. Приемы и способы повышения стрессоустойчивости личности.
4. Хобби как личностный ресурс в повышении стрессоустойчивости.
5. Дыхательные техники с целью стресс-менеджмента.
6. Работа с образами в стресс-менеджменте.
7. Работа со словом в стресс-менеджменте.
8. Снятие стресса через проработку «мышечного панциря».

Тема 4. Традиционные и современные методы преодоления стресса и его последствий.

Наименование оценочного средства: Работа с научно-практической литературой.

ЗАДАНИЯ:

1. Составьте банк традиционных и современных методов совладания со стрессом.
2. Законспектируйте стадии переживания горя. Опишите любой продуктивный метод совладания с горем и стадиями горевания. Разработайте рекомендации по преодолению негативных состояний

Наименование оценочного средства: Практическое задание.

ЗАДАНИЯ:

3. Опишите несколько когнитивных, поведенческих и рационально-эмотивных методов психокоррекции негативных психических состояний.
4. Создайте с помощью платков и шарфов мандалу, отражающую ваше психоэмоциональное состояние. Опишите его, дав психологическую характеристику. Для ознакомления с техникой прочитайте статью Н.В. Майсак на профессиональном психологическом сайте: <https://www.b17.ru/article/72937/>

Семинар № 4

Вопросы к семинару:

1. Естественные и научные приемы и способы совладания со стрессом. Возможности применения естественных приемов снятия последствий стресса.
2. Специфические приемы и способы совладания со стрессом.
3. Методы и способы развития стрессоустойчивости, жизнестойкости (хардинесса) и резильентности личности.
4. Травма, психотравма и ПТСР.
5. Дебрифинг и дефьюзинг как современные технологии работы с личностью с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР).
6. Использование в организации традиционных и инновационных методов и способов повышения стрессоустойчивости.

7. Возможности индивидуальной и групповой арт-терапии в преодолении последствий стресса.
8. Обучение способам выявления и коррекции состояния стресса благодаря механизму проекции и анализу продуктов деятельности.
9. Обучение приемам и способам коррекции негативных эмоциональных состояний.

Практическое занятие: Мини-тренинг по стресс-менеджменту.

Цель: обучение способам коррекции негативных эмоциональных состояний; овладение приемами и способами управления стрессом и его последствиями.

Рисунок, лепка, аппликация, мандала-терапия в диагностике и коррекции стресса.

Вариант: Проведение Креативной игры «Счастливый случай».

Цель: решение проблемы повышения стрессоустойчивости на основе развития стрессопротекторного потенциала. Вопрос для малой группы: «Как современному специалисту управлять личностным и профессиональным стрессом?».

Наименование оценочного средства: Тест.

1. Выполните в МУДЛ тест остаточных знаний по дисциплине «Психология стресса».

Примерные тестовые задания по дисциплине «Психология стресса»

1. Основоположителем психофизиологической теории стресса является...
 А) Н.А. Бернштейн и П.К. Анохин
 Б) В.М. Бехтерев
 Г) Г. Селье
2. Стресс – это ...
 А) защитный механизм биологической системы
 Б) мобилизация индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей
 В) напряжение в любой биологической системе
 Г) болезнь адаптации
 Д) все ответы верны
3. Отметьте распространенные виды стресса, которые выделяются учеными:
 А) информационный
 Б) физиологический
 В) психологический
 Г) профессиональный
 Д) организационный
 Е) семейный
 Д) деловой
4. Согласно классической теории Г. Селье, основной реакцией на стресс является ...
 а) «бей или беги»
 б) приспособление (адаптация)
 в) избегание (уход)
 г) сопротивление (борьба)
 д) все ответы верны
5. Упорядочьте три стадии феномена общего адаптационного синдрома, выделенные Г. Селье:
 1) 2) 3)
 А) стадия резистентности (сопротивления)
 Б) стадия напряжения (фрустрации)

В) стадия истощения

6. Г. Селье впервые выделил гипотезу общего адаптационного синдрома в ____ году.

А) 1952

Б) 1936

В) 1948

7. Автором концепции преодоления стресса является:

А) Кристина Маслач

Б) Рихард Лазарус

В) Сандра Фолькман

8. Вызывающие стресс воздействия называются...

А) стрессогенами

Б) стрессорами

В) стресспротекторными факторами

Г) стресспродуцирующими факторами

Д) триггеры

9. Истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов — это...

А) эустресс

Б) дистресс

В) выгорание

10. Истощение физических, умственных и мотивационных ресурсов личности — это...

А) эустресс

Б) дистресс

В) выгорание

Вопросы к зачету

1. Психология стресса как научная дисциплина.
2. Основы теории стресса Г. Селье.
3. Феноменология стресса. Эвстресс и дистресс.
4. Основные причины, условия и последствия стресса.
5. Три фазы общего адаптационного синдрома: тревога, сопротивление, истощение.
6. Синтоксическая и кататоксическая тактики в повседневной жизни: стресс самовыражения и победы, разрушительный дистресс (по Г. Селье).
7. Стрессогенные, экстремальные и чрезвычайные ситуации как причины стресса, дистресса и ПТСР.
8. Механизмы адаптации к стрессовым ситуациям.
9. Механизмы психологической защиты и совладающее поведение (копинг).
10. Стратегии совладания и хардинесс личности: диагностика и развитие.
11. Последствия и болезни стресса. Классическая триада болезней стресса (по Г. Селье).
12. Классификация стрессогенных ситуаций: от трудных жизненных до экстремальных ситуаций.
13. Признаки ПТСР и способы их выявления.
14. Диагностика симптомов профессионального стресса.
15. Синдром выгорания: причины, диагностика и способы коррекции.
16. Изучение копинг-стратегий и ресурсов стрессоустойчивости.
17. Психопрофилактика стресса: пути и методы работы.
18. Естественные способы управления стрессом и механизмы психологической защиты.

19. Стресс-менеджмент как современная технология управление стрессом.
20. Стратегии саморегуляции личности в ситуации организационного стресса.
21. Классификация копинг-стратегий личности и их применение в повседневной жизни.
22. Социально-психологическая помощь в ситуации горя и тяжелых переживаний.
23. Дебрифинг и дефьюзинг как современные технологии работы с личностью в стрессовых ситуациях.
24. Поведенческие методы снятия утомления и стресса.
25. Аутотренинг в преодолении стресса.
26. Техники релаксации и медитации в преодолении стресса.
27. Дыхательная гимнастика в преодолении стресса.
28. Психотерапия стресса: способы, связанные с управлением дыханием, воздействием слова, использованием образов.
29. Нарративные методы в повышении стрессоустойчивости. Сказкотерапия в работе с детьми и взрослыми.
30. Перспективы развития Психологии стресса и Стресс-менеджмента как прикладных дисциплин.

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
Код и наименование проверяемой компетенции ОК-9 - способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций				
1.	Задание закрытого типа	Дыхательная гимнастика – это А) последовательность дыхательных упражнений для улучшения сна. Б) определенная последовательность дыхательных упражнений для улучшения общего состояния. В) определенная последовательность дыхательных упражнений для улучшения костно-связочной системы.	Б	1
2.		Дыхательная гимнастика направлена на: а) активное поступление кислорода в организм; б) повышение устойчивости организма к гипоксии; в) волевою задержку дыхания.	А,Б, В	1
3.		Переработка травматичного опыта возможна в процессе дебрифинга обычно длится а) 36 часов; б) 72 часа; в) 100 часов.	Б (72 ч.)	1
4.		Дыхательные упражнения бывают: а) статическими; б) динамическими; в) дренажными; г) все ответы верны.	г	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
5.		Верно ли, что нормативным для переживания горя и утраты близкого человека считается срок от полугода до года? А) верно. В) неверно. В) Всё индивидуально.	А	1
6.	Задание открытого типа	Дыхательная гимнастика направлена на...	активное поступление в организм кислорода и повышение его устойчивости к кислородному голоданию тканей (гипоксии).	2
7.		Самый простой способ достичь кислородного насыщения тканей организма – это...	упражнения с волевой задержкой дыхания.	1
8.		Дыхательные упражнения обычно делят на три вида:	статические (выполняются в неподвижном состоянии); динамические, выполняемые в содружестве с движениями; дренажные (специальные дыхательные движения, которые помогают удалению мокрот и оттоку экссудата из плевральной полости).	2
9.		Согласно Г. Селье, реакциями на стресс являются...	«бей или беги».	1
10.		Общий адаптационный синдром связан с понятием...	Стресс.	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
Код и наименование проверяемой компетенции				
ПК-1 - способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности				
11.	Задание закрытого типа	Профилактика выгорания связана а) с уменьшением тревоги; б) с усилением резистентности; в) с профилактикой	А,Б, В	2

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		психофизического истощения.		
12.		Нарративные методы в повышении стрессоустойчивости – это... а) сказкотерапия; б) сочинение историй; в) создание терапевтических метафор; г) все ответы верны.	Г	1
13.		Дебрифинг и дефьюзинг – это	современные технологии работы с личностью и группой в стрессовых ситуациях.	2
14.		Депрофессионализация связана с: а) уходом из профессии; б) с переходом на другую должность; в) с истощением личностных ресурсов.	А	1
15.		Этапами выгорания являются: А) истощение б) фрустрация в) резистенция	В, Б, А	1
16.	Задание открытого типа	Профессиональная деформация – это...	изменение личности под влиянием особенностей профессии.	2
17.		Личностная деформация – это...	изменения структуры личности под влиянием жизненных стрессов и ударов судьбы.	2
18.		Дебрифинг – это...	обсуждение тяжести проблемы и сложности чувств в процессе их группового обсуждения.	2
19.		Дефьюзинг – это...	«расплавление» негативных эмоций и чувств в специально организованных условиях.	2
20.		Профилактика выгорания обеспечивает...	качество работы сотрудника, нормативный характер его общения с субъектами профессиональной деятельности, работу без срывов в долгой перспективе.	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
Код и наименование проверяемой компетенции ПК-3 - способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий				
21.	Задание закрытого типа	Способы саморегуляции связаны с: а) с использованием образов; б) с воздействием слова; в) с работой над тоном мышц и движением; г) с управлением дыханием; д) все ответы верны.	Д	1
22.		Психологическая работа по переработке человеком состояний стресса возможна: а) онлайн; б) оффлайн; в) в гибридном варианте.	В	1
23.		Психологическая работа с воздействием слова задействует а) сознательный механизм самовнушения; б) бессознательные импульсы.	А	1
24.		Совладание со стрессом бывает: а) продуктивным/непродуктивным; б) адаптивным/низко адаптивным; в) деструктивным.	А, Б, В.	1
25.		Медитация – это: а) состояние внутренней сосредоточенности, спокойствия и расслабления; б) самосозерцание для достижения духовного прозрения; в) сосредоточенное размышление; г) все ответы верны.	Г	1
26.	Задание открытого типа	Повышать хардинесс личности – значит...	формировать жизнестойкость для преодоления человеком трудностей и ударов судьбы.	1
27.		Дыхательная гимнастика — это ...	последовательно выполняемые упражнения для улучшения самочувствия и поддержания организма в тонусе.	1
28.		Медитация – это	ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-	2

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			религиозной или оздоровительной практики; вид созерцания и особое психическое состояние, возникающее в результате специальных упражнений.	
29.		Негативными эмоциями, провоцирующими психосоматические заболевания, являются...	обида, гнев, страх, стыд, вина.	1
30.		Естественными способами управления стрессом являются...	Еда, сон, секс, прогулка, спорт, гимнастика, занятия хобби, работа на даче, рыбалка, охота, общение с детьми, любимыми людьми и пр.	2

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
Код и наименование проверяемой компетенции ПК-12 - способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества				
31.	Задание закрытого типа	Управлять стрессом можно с помощью: а) специфических способов; б) естественных способов; в) адекватных способов.	А, Б.	1
32.		Стресс – это ... А) защитный механизм биологической системы Б) мобилизация индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей В) напряжение в любой биологической системе Г) болезнь адаптации Д) все ответы верны	Д	1
33.		Признаки ПТСР: А) нарушение сна; б) нарушение пищевого	Е	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		поведения; в) обострение болезни; г) похудение или набор веса; д) депрессия; е) все ответы верны.		
34.		Истощение физических, умственных и мотивационных ресурсов личности — это... А) эустресс Б) дистресс В) выгорание	В	1
35.		Истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов — это... А) эустресс Б) дистресс В) выгорание	Б	1
36.	Задание открытого типа	Релаксация и медитация — это...	распространенные техники для преодоления стресса.	2
37.		ПТСР — это...	Посттравматическое стрессовое расстройство.	1
38.		Причины ПТСР	Утрата близкого человека, болезнь, инвалидность, ранение, шок от увиденной трагедии, аварии и прочие ЧС.	2
39.		Депрофессионализация связана с...	негативным отношением к профессии и уходом из нее в другие сферы деятельности.	2
40.		Дистресс — это...	хронический стресс вследствие нарушения привычного функционирования человека.	1

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Аттестация знаний по дисциплине будет осуществлена в форме зачета с учетом систематической посещаемости студентом занятий, наличия конспектов, участия в тренингах, выполнения двух контрольных работ, написание синквейнов как показателей знания

терминологии, употребляемой в рамках данной дисциплины, выполнения теста остаточных знаний. Итого: 100% рейтинг.

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
Основной блок				
1.	<i>Ответ на занятия</i>	4/5	20	
2.	<i>Выполнение практических заданий</i>	6/5	30	
3.	<i>Контрольные работы</i>	2/20	20	
4.	<i>Диагностические задания</i>	2/5	10	
5.	<i>Тест остаточных знаний</i>		10	
Всего			90	-
Блок бонусов				
6.	<i>Посещение занятий (посетил все занятия)</i>		5	
7.	<i>Своевременное выполнение всех заданий</i>		2	
8.	<i>Постоянная активность студента на занятиях</i>		2	
Всего			10	-
Дополнительный блок**				
ИТОГО			100	-

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	- 1
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	- 2
<i>Неготовность к занятию</i>	- 2
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	- 2

Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

дипломатике (модуль)		
Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69		
60–64	3 (удовлетворительно)	
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

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

8.1. Основная литература

1. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 283 с. // <https://urait.ru/viewer/stress-menedzhment-453399#page/2> (Вход с компьютеров АГУ).
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический проект. - 2009. – 943 с. (3 экз).
3. Майсак Н.В. Стресс-менеджмент как способ профилактики отклонений в поведении личности: методические рекомендации / Сост. Н.В. Майсак. – Астрахань: Издат. дом «Астраханский университет», 2008. – 18 с. (15 экз).
4. **Одинцова М.А., Захарова Н.Л. Психология стресса: Учебник и практикум для вузов.** – М.: Изд-во Юрайт, 2020. – 299 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-stressa-451167#page/2> (Вход с компьютеров АГУ).
5. Одинцова М.А., Самаль Е.В. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451164> (Вход с компьютеров АГУ).

8.2. Дополнительная литература

6. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
7. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
8. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с. (3 экз.).
9. Майсак Н.В. 7 способов победить стресс // <https://n-maisak.ru/2015/08/18/7-ways-to-beat-stress/>
10. Майсак Н.В. Принятие чувств как ресурс жизнестойкости: арт-терапевтическая техника // <https://n-maisak.ru/2014/09/11/acceptance-of-feelings-for-hardiness/>
11. Майсак Н.В. Профилактика личностных деформаций и деструкций специалистов стрессогенных профессий: учебно-методическое пособие для студентов вузов. - М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2012. – С. 81-171. (1 экз.).
12. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 990 с.
13. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2005. – 288 с. (10 экз).
14. Психология труда: учебник и практикум для вузов / С. Ю. Манухина [и др.] ; под общей редакцией С. Ю. Манухиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 485 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-7215-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450168> (Вход с компьютеров АГУ).
15. Пушкарев А.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А. Л. Пушкарев, В. А. Доморацкий, Е. Г. Гордеева. Под ред. Б.А. Казаковцева. - М. : Изд-во ин-тута психотерапии, 2000. - 128 с.
16. Ричардз М. Стресс: Карманный справочник: пер. с англ. / М.: Ричардз, 2005. [М.: НРРО, 2005]. - 107 с.
17. Селье Ганс. Стресс без дистресса / Общ. ред. Е.М. Крепса; Предисл. Ю.М. Саарма. – М.: Прогресс, 1982. – 127 с.
18. Скотт Дж. Сила ума. Конфликты: пути их преодоления. Киев: Внешторгиздат, 1991. – 192 с.
19. Тайсаева С.Б. Психологическая помощь при психотравматических стрессах: метод. рекомендации. - Астрахань: Изд-во АГПУ, 2002. - 17 с..

20. Филина С. О синдроме профессионального выгорания и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы // Школьный психолог. — Сентябрь 2003. — № 36. — С. 18–19.
21. Щербатых Ю. Психология стресса: Популярная энциклопедия / Ю. Щербатых. - М.: Эксмо, 2006. - 304 с.

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

- 1) Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги». www.biblio-online.ru, <https://urait.ru/>
- 2) Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех» <https://biblio.asu.edu.ru>
- 3) Сайт преподавателя: n-maisak.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) могут быть использованы технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов: компьютер, проектор или ноутбук для презентаций; демонстрационные приборы, мультимедийные средства, презентации, фрагменты фильмов, комплекты наглядных пособий, программы для презентаций, Интернет-ресурсы; возможность пользования библиотекой и читальным залом, оснащенным компьютерной техникой для доступа к базам данных Интернет и электронному каталогу библиотеки АГУ.

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).