

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



Н.Г. Брюхова
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой психологии



Б.В. Кайгородова
«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Психология стресса

наименование

Составитель(-и)

**Майсак Н.В., доцент, к.псих.н.,
доцент кафедры психологии**

Направление подготовки /
специальность

37.03.02 Конфликтология

Направленность (профиль) ОПОП

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очно-заочная

Год приема

2022

Курс

2

Семестр(ы)

4

Астрахань – 2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Психология стресса» овладеть теоретическими основами и практическими навыками профилактики стресса и его последствий.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля) изучить теоретические основы психологии стресса, овладеть методами диагностики стресса и практическими навыками профилактики стресса и его последствий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина (модуль) Б.1.В.Д.02.01 «Психология стресса» относится к блоку элективных дисциплин (дисциплин по выбору). Осваивается в 4-м семестре (зачет).

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами (модулями): История, Философия, Психология, Когнитивные технологии, Духовно-нравственные проблемы современного человека и общества, Введение в профессию, Психология безопасности.

Знания: теоретических положений курсов История, Философия, Психология, Когнитивные технологии, Духовно-нравственные проблемы современного человека и общества, Введение в профессию, Психология безопасности.

Умения: курсов История, Философия, Психология, Когнитивные технологии, Духовно-нравственные проблемы современного человека и общества, Введение в профессию, Психология безопасности.

Навыки: курсов История, Философия, Психология, Когнитивные технологии, Духовно-нравственные проблемы современного человека и общества, Введение в профессию, Психология безопасности.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): Технологии урегулирования конфликтов и укрепления мира, Педагогическая конфликтология, психология конфликта, Социология конфликта, Производственная практика.

3. 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):

а) универсальной (УК):

Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) (УК-4);

б) профессиональной (ПК):

Способен разрабатывать и осуществлять мероприятия, направленные на реализацию стратегии организационного управления, обеспечивать их психологическое сопровождение и оценивать организационные и социальные последствия (ПК-2).

Таблица 1 – Декомпозиция результатов обучения

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	ИУК-4.1.1. Выбирает на государственном и иностранном (-ых) языках коммуникативно приемлемые стиль делового общения; ИУК-4.1.2.	ИУК-4.2.1. Использует информационно-коммуникационные технологии при поиске необходимой информации в процессе решения различных коммуникативных задач на	ИУК-4.3.1. Владеет навыками коммуникативно и культурно приемлемо вести устные деловые разговоры на государственном и иностранном (-ых)

	вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами	государственном и иностранном (-ых) языках; ИУК-4.2.2. ведет деловую переписку, учитывая особенности стилистики официальных и неофициальных писем, социокультурные различия в формате корреспонденции на государственном и иностранном (-ых) языках	языках; ИУК-4.3.2. демонстрирует умение выполнять перевод академических текстов с иностранного (-ых) на государственный язык
ПК-2. Способен разрабатывать и осуществлять мероприятия, направленные на реализацию стратегии организационного управления, обеспечивать их психологическое сопровождение и оценивать организационные и социальные последствия	ИПК 2.1.1. Знает мероприятия, направленные на реализацию стратегии организационного управления	ИПК-2.2.1. Умеет проводить оценку организационных и социальных последствий	ИПК-2.3.1. Владеет применением психологических технологий для сопровождения управленческих задач в организации

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) составляет 3 зачётные единицы (108 часов), в том числе 51 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них 17 часов – лекции, 34 часов – практические и семинарские занятия), 57 часа – на самостоятельную работу обучающихся.

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) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
1	Тема 1. Теоретические основы психологии стресса и совладающего поведения	4	4	8			14	Ответы на коллоквиуме. Проверка конспектов. Практическое занятие № 1. Работа с МАК - Метафорическими ассоциативными картами «СОРЕ».
2	Тема 2. Диагностика стресса и его последствий		4	8			14	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		4	8			14	Ответы на коллоквиуме. Проверка конспектов. Практическое занятие № 3: Мини-тренинг повышения стрессоустойчивости благодаря медитации. Контрольная работа №2.
4	Тема 4. Традиционные и современные методы управления стрессом и его последствиями		5	10			15	Ответы на коллоквиуме. Проверка конспектов. Практическое занятие № 4. Мини-тренинг по Психология стресса. Тестирование остаточных знаний.
ИТОГО		72	17	34			57	Зачёт

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) формируемых компетенций

Компетенции Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции		Общее количество компетенций
		УК-4	ПК-2	
Тема 1. Теоретические основы психологии стресса и совладающего поведения	18	+	+	2
Тема 2. Диагностика стресса и его последствий	20	+	+	2
Тема 3. Приемы и способы профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости личности	18	+	+	2
Тема 4. Традиционные и современные методы управления стрессом и его последствиями	16	+	+	2
Итого:	72	+	+	2

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.

Психология стресса 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 управления стрессом и его последствиями.

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 **42 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

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1. Теоретические основы психологии стресса и совладающего поведения	14	Подготовка к коллоквиуму, написание конспекта.
Тема 2. Диагностика стресса и его последствий	14	Подготовка докладов. Подготовка к контрольной работе №1.
Тема 3. Приемы и способы профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости личности	14	Подготовка к коллоквиуму, написание конспекта. Подготовка к контрольной работе №2.
Тема 4. Традиционные и современные методы управления стрессом и его последствиями	15	Подготовка коллоквиуму, написание конспекта. Подготовка к тестированию остаточных знаний. Подготовка к зачету.

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, Психология стресса.
- 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 (технология), 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 управления стрессом и его последствиями	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

Перечень программного обеспечения на 2023–2024 учебный год

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox, Google Chrome, Opera	Браузеры
Microsoft Office 2013, OpenOffice	Пакеты офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы на 2023–2024 учебный год:

<i>Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем</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

*Наименование современных профессиональных баз данных,
информационных справочных систем*

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>

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	УК-4 ПК-2	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	УК-4 ПК-2	Участие в практикуме. Написание Заключения по итогам диагностики стресса. К/р №1.
Тема 3. Приемы и способы профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости личности	УК-4 ПК-2	Круглый стол. Участие в практикуме. Задание творческого уровня: техника «Принятие чувств как ресурс жизнестойкости». К/р №2.
Тема 4. Традиционные и современные методы управления стрессом и его последствиями	УК-4 ПК-2	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

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

Тема 1. Теоретические основы психологии стресса и совладающего поведения

1. Вопросы для обсуждения

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

2. Практическое задание:

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. Вопросы для обсуждения

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.

2. Практическое задание:

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. Психология стресса 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. Вопросы для обсуждения

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: Семинар.

ЗАДАНИЯ: изучите вопросы к семинару.

Семинар № 3

Вопросы к семинару:

1. Вопросы для обсуждения

1. Психология стресса 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 Психология стрессаа.
6. Работа с образами в Психология стрессае.
7. Работа со словом в Психология стрессае.
8. Снятие стресса через проработку «мышечного панциря».

Наименование оценочного средства: Практическое задание.

2. Практическое задание:

ЗАДАНИЯ: 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.

ЗАДАНИЯ: освоение техник повышения стрессоустойчивости - дыхательных техник в работе со стрессом, техники работы с телом, образами и словами.

Наименование оценочного средства: Практическое задание.

ЗАДАНИЯ: выполните медитацию «Путь в пещеру», работая с образами бессознательного. Проанализируйте образы с точки зрения психоаналитической концепции.

Наименование оценочного средства: Контрольная работа №2.

ЗАДАНИЯ: Напишите контрольную работу, выбрав тему на выбор.

Тематика контрольной работы:

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.

Тема 4. Традиционные и современные методы управления стрессом и его последствиями.

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/>

Наименование оценочного средства: Семинар № 4

Вопросы к семинару:

1. Вопросы для обсуждения

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.

2. Практическое задание:

Мини-тренинг по Психология стрессау.

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.

ЗАДАНИЕ: Выполните в МУДЛ тест остаточных знаний по дисциплине.

Примерные тестовые задания по дисциплине «Психология стресса»

1. Основоположником 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

Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачёт

1. «Психология стресса» и «Психология стресса» как научные дисциплины. Предметы исследования, цели и задачи.
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. Психология стресса как современная технология управления 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 «Психология стресса» как прикладной дисциплины.

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)				
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

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
4.		Дыхательные упражнения бывают: а) статическими; б) динамическими; в) дренажными; г) все ответы верны.	г	1
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)
ПК-2. Способен разрабатывать и осуществлять мероприятия, направленные на реализацию стратегии организационного управления, обеспечивать их психологическое сопровождение и оценивать организационные и социальные последствия				
11.	Задание закрытого	Профилактика выгорания связана а) с уменьшением	А, Б, В	2

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
	типа	тревоги; б) с усилением резистентности; в) с профилактикой 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	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			без срывов в долгой перспективе.	

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)

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69	3 (удовлетворительно)	
60–64		
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. Психология стресса: 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. Психология стресса 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.: НПРО, 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)

Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС) на 2023–2024 учебный год

<i>Наименование ЭБС</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>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	

9. Перечень общедоступных официальных интернет-ресурсов на 2023–2024 учебный год

<i>Наименование интернет-ресурса</i>	<i>Сведения о ресурсе</i>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Федеральный портал

<i>Наименование интернет-ресурса</i>	<i>Сведения о ресурсе</i>
http://window.edu.ru	(предоставляется свободный доступ)
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru	
Министерство просвещения Российской Федерации https://edu.gov.ru	
Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) https://fadm.gov.ru	
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) http://obrnadzor.gov.ru	
Сайт государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» http://zhit-vmeste.ru	
Российское движение школьников https://пдш.рф	

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, оснащённым 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).