

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат : ba60661853ff4e4ed072e96f287dec042ccdeda6

Владелец: Бельский Сергей Михайлович

Действителен с 31.10.2022 по 31.01.2024

Факультет психологии, журналистики и дизайна



Утверждаю:
Ректор АНО ВО «ВГИ»
С.М. Бельский
«19» мая 2023 г.

Учебно-методический комплекс по дисциплине

«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

ФГОС ВО: Дата утверждения, № приказа	29 июля 2020 г. Приказ № 839
Направление (шифр и название)	37.03.01 «Психология»
Квалификация (степень)	Бакалавр
Дата принятия, протокола Ученого совета	19 мая 2023 г. Протокол № 11

Волгоград 2023 г.

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

**Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования - программа бакалавриата
по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»**

Направленность (профиль) программы:

33 Сервис, оказание услуг населению (торговля, техническое обслуживание, ремонт, предоставление персональных услуг, услуги гостеприимства, общественное питание и прочие) (в сфере индивидуального психологического консультирования и сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи)

Форма обучения – очная, очно-заочная

Волгоград, 2023 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Освоение курса «Психология стресса» позволит будущим психологам справляться с профессиональным выгоранием, нервно-психическим напряжением самому и активно помогать в этом своим клиентам; улучшать социально-психологический климат в организации за счет умений справляться со стрессом и эмоциональным напряжением у персонала организации; организовывать психопрофилактические мероприятия по борьбе со стрессом; разрабатывать тренинги; предотвращать появление состояний монотонии и политонии.

Цель дисциплины: формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам стресс-менеджмента.

Задачи изучения дисциплины:

- Раскрыть основные теоретические концепции и современные методы исследования стресса, причины возникновения и формы проявления стрессовых состояний, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности.
- Познакомиться с психологическими методами диагностики и коррекции стресса в прикладных условиях.
- Освоить практические средства и приемы стресс-менеджмента и психической саморегуляции.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология стресса» относится к Блоку 1 обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавра.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

В результате освоения учебной дисциплины обеспечивается формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций .

Общепрофессиональные компетенции:

- Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики (ОПК – 3).

Профессиональные компетенции:

- Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов) (ПК-5);
- Психологическая диагностика детей и обучающихся (ПК-8).

Наименование и код компетенции (Результаты освоения программы бакалавриата)	Индикатор достижения компетенций Составляющие результатов освоения Показатели оценивания (знания, умения, навыки)
ОПК – 3. Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для	Знать: особенности развития познавательной, мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций человека в норме и при психических отклонениях. Уметь: диагностировать особенности развития познавательной, мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента,

<p>решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики.</p>	<p>функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций человека в норме и при психических отклонениях. Владеть: владеть полученными знаниями и навыками в процессе выявления специфики психического функционирования человека с целью гармонизации его функционирования.</p>
<p>ПК-5. Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов)</p>	<p>Знать: Основы социальной психологии, психология малых групп Законодательство Российской Федерации и международные документы в области защиты прав детей Проблемы социализации на разных ступенях развития ребенка, нарушения социализации (дезадаптация, депривация) Особенности адаптации детей-сирот и детей в замещающих семьях Возрастная психология (характеристика возрастных периодов развития, особенности развития, нарушения в развитии и т.д.), педагогическая психология Психология семьи (структура, функции, этапы, проблемы внутрисемейных отношений) Психология горя, потери, утраты и проявления в поведении детей и взрослых пережитых травм Психология кризисных состояний, последствий пережитых кризисных ситуаций, их проявлений в поведении Психология воспитания (семейное воспитание, институциональное воспитание), роли и функции родителей Национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания (народные традиции, этнокультурные и конфессиональные особенности воспитания) Документоведение Уметь: Общаться с разными категориями клиентов Общаться и взаимодействовать с детьми и подростками разных возрастов Проводить психологическое тестирование кандидатов в замещающие родители Обеспечивать проверку информации, полученной от кандидатов в замещающие родители Определять психологическую безопасность для ребенка среды в замещающей семье и ее окружении Разрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов Применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры Адаптировать и применять зарубежный опыт психологической работы с замещающими семьями в практике собственной деятельности Применять разные виды и формы консультирования в соответствии с проблемами клиентов Использовать современные технологии работы с информацией, базами данных и иными информационными</p>

	<p>системами для решения вопросов оказания психологической помощи клиентам Хранить и обрабатывать персональные данные клиентов Вести документацию и служебную переписку Владеть: Психологическое обследование (тестирование) кандидатов и подготовка психологического заключения об их возможности стать замещающими родителями Составление программ психологической помощи клиентам с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей замещающих родителей и детей, передаваемых в семьи Разработка программ и проведение групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т.д.) Консультирование клиентов по психологическим проблемам функционирования замещающих семей Подготовка детей к устройству в замещающую семью Консультирование детей по психологическим проблемам в замещающих семьях Учет данных об оказанной психологической помощи</p>
<p>ПК – 8. Психологическая диагностика детей и обучающихся</p>	<p>Знать: Теория и методология психодиагностики, классификация психодиагностических методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования. Методы и технологии, позволяющие решать диагностические и развивающие задачи. Методы сбора, обработки информации, результатов психологической диагностики. Способы интерпретации и представления результатов психодиагностического обследования. Психология личности и социальная психология малых групп.</p> <p>Международные нормы и договоры в области прав ребенка и образования детей. Трудовое законодательство Российской Федерации, законодательство Российской Федерации в сфере образования и прав ребенка. Нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности. Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования.</p> <p>Уметь: Подбирать или разрабатывать диагностический инструментарий, адекватный целям исследования. Планировать и проводить диагностическое обследование с использованием стандартизированного инструментария, включая обработку результатов. Проводить диагностическую работу по выявлению уровня готовности или адаптации детей и обучающихся к новым образовательным условиям.</p>

	<p>Выявлять особенности и возможные причины дезадаптации с целью определения направлений оказания психологической помощи.</p> <p>Осуществлять социально-психологическую диагностику особенностей и уровня группового развития формальных и неформальных коллективов обучающихся, диагностику социально-психологического климата в коллективе.</p> <p>Диагностировать интеллектуальные, личностные и эмоционально-волевые особенности, препятствующие нормальному протеканию процесса развития, обучения и воспитания и совместно с педагогом, преподавателем разрабатывать способы их коррекции.</p> <p>Проводить мониторинг личностных и метапредметных образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования соответствующего уровня.</p> <p>Осуществлять диагностику одаренности, структуры способностей.</p> <p>Владеть способами оценки эффективности и совершенствования диагностической деятельности, составления психологических заключений и портретов личности обучающихся.</p> <p>Владеть:</p> <p>Психологическая диагностика с использованием современных образовательных технологий, включая информационные образовательные ресурсы.</p> <p>Скрининговые обследования (мониторинг) с целью анализа динамики психического развития, определения лиц, нуждающихся в психологической помощи.</p> <p>Составление психолог-педагогических заключений по результатам диагностического обследования с целью ориентации педагогов, преподавателей, администрации образовательных организаций и родителей (законных представителей) в проблемах личностного и социального развития обучающихся.</p> <p>Определение степени нарушений в психическом, личностной и социальном развитии детей и обучающихся, участие в работе психолого-медико-педагогических комиссий и консилиумов.</p> <p>Изучение интересов, склонностей, способностей детей и обучающихся, предпосылок одаренности.</p> <p>Осуществление с целью помощи в профориентации комплекса диагностических мероприятий по изучению способностей, склонностей, направленности и мотивации, личностных, характерологических и прочих особенностей в соответствии с федеральными образовательными стандартами общего образования соответствующего уровня.</p> <p>Ведение профессиональной документации (планы работ, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)</p>
--	--

Очная форма обучения

4. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа), в т. ч. контактная работа с преподавателем – лекционные занятия 14 часов, практические занятия 20 часов, форма контроля – зачет (4 часа).

Самостоятельная работа 34 часа.

5. Содержание дисциплины (очная форма обучения)

5.1. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Количество часов			
		контактная работа		Самостоятел. работа	Всего
		Лекции	Практические занятия		
1.	Тема 1. Социально-экономическая значимость изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.	2	2	4	8
2.	Тема 2. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста.	2	2	4	8
3.	Тема 3. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	2	2	2	6
4.	Тема 4. Экологический подход к изучению стресса.		2	4	6
5.	Тема 5. Транзактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.	2	2	4	8
6.	Тема 6. Регуляторный подход к изучению стресса.		2	4	6
7.	Тема 7. Острые и хронические формы стрессовых состояний.		2	4	6
8.	Тема 8. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.	2	2	4	8
9.	Тема 9. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.	2	2	2	6
10.	Тема 10. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний.	2	2	2	6
	Вид промежуточной аттестации			Зачет	4
	Всего	14	20	34	72

5.2. Содержание лекционных занятий.

Тема 1. Социально-экономическая значимость изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне.

Тема 2. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста.

Интерактивная форма занятия - дискуссия

Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Тема 3. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Тема 5. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.

Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей.

Тема 8. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.

Интерактивная форма занятия - дискуссия

Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

Тема 9. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.

Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

Тема 10. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний.

Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.) «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

5.3. Содержание практических (семинарских) занятий.

1. Тема 1. Социально-экономическая значимость изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.

Вопросы для подготовки:

2. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
3. Стресс и надежность профессиональной деятельности.
4. Понятие психического здоровья.
5. Стресс и пограничные состояния.
6. Болезни стрессовой этиологии.

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы. (см ФОС)

Тема 2. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста.

Вопросы для подготовки:

1. Физиологические проявления стресса.
2. Особенности психологического стресса.
3. Поведенческие признаки стресса.
4. Интеллектуальные признаки стресса.
5. Физиологические признаки стресса.
6. Эмоциональные признаки стресса.

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Подготовить презентацию по теме семинара.

Тема 3. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Вопросы для подготовки:

1. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г.Селье.
2. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения.
3. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, уровни адаптации.
4. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации.
5. Различие понятий eu-stress и distress.
6. Основные уроки классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Выполнить схему стадий развития стрессовых состояний

Тема 4. Экологический подход к изучению стресса.

Вопросы для подготовки:

1. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность-среда».
2. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра.
3. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Определить особенности риск – факторов профессиональной среды (преподаватель, сварщик)

Тема 5. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.

Вопросы для подготовки:

1. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности.
2. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса.

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Составить сравнительную таблицу стратегий совладания

Тема 6. Регуляторный подход к изучению стресса.

Интерактивная форма занятия – кейс-задача

Вопросы для подготовки:

1. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний.
2. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Подготовиться к решению кейс-задач (регуляторный подход)

Тема 7. Острые и хронические формы стрессовых состояний.

Вопросы для подготовки:

1. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность».
2. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания).
3. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).
4. Стресс и психическая напряженность (по Н.И. Наенко).
5. Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности.
6. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Проанализировать научную статью из журн. «Вопросы психологии», посвященную проблемам исследования стресса

Тема 8. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.

Вопросы для подготовки:

1. Профессионально-личностные акцентуации.
2. Тип А поведения.
3. Синдром выгорания.
4. Синдром посттравматического стресса.
5. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Охарактеризовать временную динамику и психологическую характеристику основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

Тема 9. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.

Вопросы для подготовки:

1. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.
2. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
3. Реализация в форме экспертнодиагностических систем.
4. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств.

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Подготовить результат исследования стрессового состояния по одной из методик.

Тема 10. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний.

Интерактивная форма занятия - тренинг

Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Методы психологической саморегуляции состояний.

Вопросы для подготовки:

1. Какие методы коррекции стрессовых состояний вы знаете?
2. По каким критериям была создана общая классификация методов оптимизации функциональных состояний А. Б. Леоновой и А. С. Кузнецовой?
3. Дайте характеристику методов опосредованного воздействия на функциональное состояние.
4. Какие методы входят в группу непосредственного воздействия на функциональное состояние.
5. Перечислите основные методы психической саморегуляции.
6. Назовите начальные навыки психической саморегуляции.
7. Какие приемы ПСР В.Л. Марищук относит к первой группе.
8. Какие вы знаете приемы ПСР относящиеся к специальной группе.
9. Дайте определение понятию «копинг». Какие вы знаете стратегии преодоления стрессовых ситуаций.
10. Назовите приемы и упражнения быстрого снятия стрессового напряжения.
11. В чем проявляется отличие стрессового и нестрессового стиля мышления и жизни.
12. Основные принципы антистрессового поведения.

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Подготовиться к участию в круглом столе по теме.

5.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины для самостоятельного изучения	Учебно-методическая документация (список рекомендуемой литературы (основная, дополнительная), ресурсы «Интернет», информационно-справочные системы)	Учебно-методические средства
1.	Тема 1. Социально-экономическая значимость изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p>	Дискуссия, беседа Подготовка реферата и сообщения Презентация
2.	Тема 2. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста.	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.:</p>	Дискуссия, беседа, реферат, Презентация

		<p>Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	
3.	<p>Тема 3. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.</p>	<p>Основная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю <p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— 	<p>Устный опрос, беседа. Подготовка реферата и сообщения Презентация</p>

		<p>Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	
4.	Тема 4. Экологический подход к изучению стресса.	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	Дискуссия, беседа, Подготовка реферата и сообщения Круглый стол

5.	<p>Тема 5. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.</p>	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1/ библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	<p>Дискуссия, беседа, реферат, составление таблицы</p>
6.	<p>Тема 6. Регуляторный подход к изучению стресса.</p>	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 	<p>Дискуссия, беседа, реферат Кейс-задача</p>

		<p>по паролю</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	
7.	Тема 7. Острые и хронические формы стрессовых состояний.	<p>Основная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю <p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— 	Устный опрос, беседа, реферат

		<p>Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1/ / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	
8.	<p>Тема 8. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.</p>	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1/ / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	<p>Дискуссия, беседа, реферат Презентация</p>
9.	<p>Тема 9. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.</p>	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p>	<p>Дискуссия, беседа, реферат</p>

		<p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	
10.	Тема 10. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний.	<p>Основная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю <p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: 	Дискуссия, беседа, реферат Круглый стол

		<p>http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	
--	--	--	--

5.4.1. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

ЭБС «IPRbooks» [URL: http://www.iprbookshop.ru/11020](http://www.iprbookshop.ru/11020) или локальная сеть Института
 Компьютерная презентация лекций (Power Point)
 Рабочее место в Институте, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет
 Локальная сеть Волгоградского гуманитарного института (учебно-методическая документация)
 Поисковые системы: <http://www.yandex.ru/>; <https://www.google.ru/>; <https://mail.ru/>

5.4.2. Методические указания обучающемуся для осуществления самостоятельной работы

Одним из основных методов овладения знаниями является *самостоятельная работа студентов*, объем которой определяется учебно-методическим комплексом в часах для каждой категории студентов по данному направлению. Самостоятельная работа планируется, с учетом расписания занятий и тематического плана по дисциплине «Психология стресса». Проводя самостоятельную работу, обучающиеся опираются на методические советы и рекомендации преподавателя.

Внедрение этой формы обучения, думается, будет способствовать повышению качества образования. Во-первых, за счет того, что каждый студент при личной встрече с преподавателем сможет решить именно те, проблемы, которые возникают у него при изучении материала и реализации изученного на практике. Тогда, как в группе решаются проблемы не доступные пониманию большинству студентов. Во-вторых, повысится уровень самостоятельности студента. Если при проведении группового занятия студент может не принимать активного участия в обсуждении и решении проблемы, или просто соглашаться с решениями, предложенными другими, то, работая самостоятельно, он вынужден будет решать проблему самостоятельно, что в конечном итоге подготовит его к будущей практической деятельности. Студент также сможет самостоятельно планировать время, затрачиваемое им на постановку проблемы, ее решения, и составления отчета для преподавателя, что опять же будет способствовать повышению уровня образования данного студента.

Для повышения эффективности самостоятельной работы студентов рекомендуется следующий порядок ее организации. Сначала изучаются теоретические вопросы по соответствующей теме с проработкой основной и дополнительной литературы. Особое внимание следует обратить на понимание основных понятий и определений, что необходимо для правильного понимания и решения задач. Затем нужно самостоятельно разобрать и решить рассмотренные в тексте примеры, выясняя в деталях практическое значение выученного теоретического материала. После чего еще раз внимательно прочитать все вопросы теории, попутно решая соответствующие упражнения, приведенные в учебниках и сборниках задач.

Помощь в самостоятельной подготовке студенту окажут материалы учебно-методического комплекса. Они содержат перечень вопросов, которые необходимо изучить

самостоятельно. К каждой теме прилагается список основной и дополнительной литературы, изучение которой будет способствовать наиболее полной подготовке к занятию. Студенту необходимо знать, что для подготовки достаточно использовать один из приведенных источников основной литературы. Для расширения познаний необходимо обращаться к дополнительной литературе. Надо обратить внимание на то, что к каждой теме приведены основные понятия и краткое содержание материала, необходимого для изучения.

Выполнение студентами самостоятельной работы контролируется в зависимости от задания в форме проверки: составления аналитического обзора современных психотропных средств, подготовки реферата, заполнения теста, решения ситуационных задач, зачета. Все эти задания, темы рефератов и тесты для контроля знаний студентов можно найти в материалах учебно-методического комплекса в разделе: Фонд оценочных средств.

Одной из форм контроля самостоятельной работы является тест. При подготовке **к тесту** обучающийся должен внимательно изучить материал, предложенный преподавателем и учебно-методическим комплексом (основные термины, вопросы для обсуждения, основную и дополнительную литературу); рассмотреть практические задачи, предложенные к данной теме; еще раз вернуться к теоретическим вопросам для закрепления материала.

На ознакомление с вопросами и формулирование ответа студенту отводится 40 минут.

Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

- правильность ответов на вопросы (верное, четкое, достаточно глубокое изложение);

- полнота и лаконичность ответа;

- грамотное комментирование и приведение примеров.

Студенты, давшие в результате 80 % и более правильных ответов получают оценку «отлично». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 60 % и более процентов получают оценку «хорошо». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 50 % и более процентов получают оценку «удовлетворительно». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на менее 50 % вопросов получают оценку «неудовлетворительно».

Форма контроля – *реферат, доклад, аналитический обзор*. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;

- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;

- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;

- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;

- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Контрольные работы. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;

- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;

- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;

- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Оценка знаний, умений и навыков (компетенций) при интерактивных формах занятий. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками;
- умение оперировать психологическими понятиями и категориями;
- умение психологически грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними кризисные отношения.

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;
- свободное владение психологической терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях психологических понятий и психически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения психологических и других связанных с ними дисциплин;
- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем базовых психологических дисциплин.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение психологической терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности и взаимосвязях психологически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;
- владение психологической терминологией;
- не полное представление о сущности и взаимосвязях психологически значимых явлений и процессов;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;
- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях психологически значимых явлений;
- неумение владеть психологической терминологией.

5.5. Образовательные технологии.

№ п/п	Тема занятия	Вид учебного занятия	Форма/методы активного, интерактивного, сетевого обучения	Количество часов
1	Профессиональный стресс в жизни современного специалиста.	Лекция	Дискуссия	2
2	Регуляторный подход к изучению стресса.	Семинар	Кейс-задача	2
3	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.	Лекция	Дискуссия	2
4	Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний	Семинар	Тренинг	2
Итого:				8

Очно-заочная форма обучения

6. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, в т. ч. контактная работа с преподавателем – лекционные занятия 8 часа, практические занятия 10 часа, консультации – 10 часов, форма контроля – зачет (4 часа).

Самостоятельная работа 40 часов

6.1. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Количество часов				
		контактная работа		Консультации	Самостоятел. работа	Всего
Лекции	Практические занятия					
1.	Тема 1. Социально-экономическая значимость изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.	1	1	1	4	7
2.	Тема 2. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста.	1	1	1	4	7
3.	Тема 3. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	1	1	1	4	7
4.	Тема 4. Экологический подход к изучению стресса.	1	1	1	4	7
5.	Тема 5. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития	1	1	1	4	7

	психологического стресса Р. Лазаруса.1					
6.	Тема 6. Регуляторный подход к изучению стресса.		1	1	4	6
7.	Тема 7. Острые и хронические формы стрессовых состояний.	1	1	2	4	8
8.	Тема 8. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.		2	1	4	7
9.	Тема 9. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.	1	1	2	4	8
10.	Тема 10. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний.	1	2	1	4	8
	Вид промежуточной аттестации	Зачет 4 часа				
	Всего	8	10	10	40	72

6.2. Содержание лекционных занятий.

Тема 2. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Тема 3. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

6.3. Содержание практических (семинарских) занятий.

Тема 8. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.

Вопросы для подготовки:

6. Профессионально-личностные акцентуации.
7. Тип А поведения.
8. Синдром выгорания.
9. Синдром посттравматического стресса.
10. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Охарактеризовать временную динамику и психологическую характеристику основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

Тема 10. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний.

Интерактивная форма проведения занятия: тренинг

Способы непосредственного воздействия на состояние работающего. Методы психологической саморегуляции состояний.

Вопросы для подготовки:

1. Какие методы коррекции стрессовых состояний вы знаете?
2. По каким критериям была создана общая классификация методов оптимизации функциональных состояний А.Б.Леоновой и А.С.Кузнецовой?
3. Дайте характеристику методов опосредованного воздействия на функциональное состояние.
4. Какие методы входят в группу непосредственного воздействия на функциональное состояние.
5. Перечислите основные методы психической саморегуляции.
6. Назовите начальные навыки психической саморегуляции.
7. Какие приемы ПСР В.Л. Марищук относит к первой группе.
8. Какие вы знаете приемы ПСР относящиеся к специальной группе.
9. Дайте определение понятию «копинг». Какие вы знаете стратегии преодоления стрессовых ситуаций.
10. Назовите приемы и упражнения быстрого снятия стрессового напряжения.
11. В чем проявляется отличие стрессового и нестрессового стиля мышления и жизни.
12. Основные принципы антистрессового поведения.

Задание:

1. Подготовить реферат по одному из вопросов темы.
2. Подготовиться к участию в круглом столе по теме.

6.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины для самостоятельного изучения	Учебно-методическая документация (список рекомендуемой литературы (основная, дополнительная), ресурсы «Интернет», информационно-справочные системы)	Учебно-методические средства
11.	Тема 1. Социально-экономическая значимость изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.	Основная литература: 1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю Дополнительная литература: 1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа:	Дискуссия, беседа Подготовка реферата и сообщения Презентация

		<p>http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	
12.	Тема 2. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста.	<p>Основная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю <p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— 	Дискуссия, беседа, реферат, Презентация

		<p>Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	
13.	<p>Тема 3. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.</p>	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	<p>Устный опрос, беседа. Подготовка реферата и сообщения Презентация</p>
14.	<p>Тема 4. Экологический подход к изучению стресса.</p>	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> Тарабрина Н.В. Психология посттравматического 	<p>Дискуссия, беседа, Подготовка реферата и сообщения Круглый стол</p>

		<p>стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	
15.	<p>Тема 5. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.</p>	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p>	<p>Дискуссия, беседа, реферат, составление таблицы</p>

		<p>4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1/ / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	
16.	Тема 6. Регуляторный подход к изучению стресса.	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p>	Дискуссия, беседа, реферат Кейс-задача
17.	Тема 7. Острые и хронические формы стрессовых состояний.	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/</p>	Устный опрос, беседа, реферат

		<p>Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1/ / библиотекаhttp://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	
18.	<p>Тема 8. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.</p>	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p>	<p>Дискуссия, беседа, реферат Презентация</p>

		<p>4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p>	
19.	<p>Тема 9. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.</p>	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы: Приоритетный национальный проект здоровье [Электронный ресурс]. – Доступ: http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1</p>	<p>Дискуссия, беседа, реферат</p>
20.	<p>Тема 10. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний.</p>	<p>Основная литература:</p> <p>1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.:</p>	<p>Дискуссия, беседа, реферат Круглый стол</p>

		<p>Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15604.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15575.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>3. Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/ Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15559.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>4. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15651.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p>	
--	--	---	--

6.4.1. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

ЭБС «IPRbooks» [URL:http://www.iprbookshop.ru/11020](http://www.iprbookshop.ru/11020) или локальная сеть Института Компьютерная презентация лекций (Power Point)

Рабочее место в Институте, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет
Локальная сеть Волгоградского гуманитарного института (учебно-методическая документация)

Поисковые системы: <http://www.yandex.ru/>; <https://www.google.ru/>; <https://mail.ru/>

6.4.2. Методические указания обучающемуся для осуществления самостоятельной работы

Одним из основных методов овладения знаниями является *самостоятельная работа студентов*, объем которой определяется учебно-методическим комплексом в часах для каждой категории студентов по данному направлению. Самостоятельная работа планируется, с учетом расписания занятий и тематического плана по дисциплине «Психология стресса». Проводя самостоятельную работу, обучающиеся опираются на методические советы и рекомендации преподавателя.

Внедрение этой формы обучения, думается, будет способствовать повышению качества образования. Во-первых, за счет того, что каждый студент при личной встрече с преподавателем сможет решить именно те, проблемы, которые возникают у него при изучении материала и реализации изученного на практике. Тогда, как в группе решаются проблемы не доступные пониманию большинству студентов. Во-вторых, повысится уровень самостоятельности студента. Если при проведении группового занятия студент может не принимать активного участия в обсуждении и решении проблемы, или просто соглашаться с решениями, предложенными другими, то, работая самостоятельно, он вынужден будет решать проблему самостоятельно, что в конечном итоге подготовит его к будущей практической деятельности. Студент также сможет самостоятельно планировать время, затрачиваемое им на постановку проблемы, ее решения, и составления отчета для преподавателя, что опять же будет способствовать повышению уровня образования данного студента.

Для повышения эффективности самостоятельной работы студентов рекомендуется следующий порядок ее организации. Сначала изучаются теоретические вопросы по

соответствующей теме с проработкой основной и дополнительной литературы. Особое внимание следует обратить на понимание основных понятий и определений, что необходимо для правильного понимания и решения задач. Затем нужно самостоятельно разобрать и решить рассмотренные в тексте примеры, выясняя в деталях практическое значение выученного теоретического материала. После чего еще раз внимательно прочитать все вопросы теории, попутно решая соответствующие упражнения, приведенные в учебниках и сборниках задач.

Помощь в самостоятельной подготовке студенту окажут материалы учебно-методического комплекса. Они содержат перечень вопросов, которые необходимо изучить самостоятельно. К каждой теме прилагается список основной и дополнительной литературы, изучение которой будет способствовать наиболее полной подготовке к занятию. Студенту необходимо знать, что для подготовки достаточно использовать один из приведенных источников основной литературы. Для расширения познаний необходимо обращаться к дополнительной литературе. Надо обратить внимание на то, что к каждой теме приведены основные понятия и краткое содержание материала, необходимого для изучения.

Выполнение студентами самостоятельной работы контролируется в зависимости от задания в форме проверки: составления аналитического обзора современных психотропных средств, подготовки реферата, заполнения теста, решения ситуационных задач, зачета. Все эти задания, темы рефератов и тесты для контроля знаний студентов можно найти в материалах учебно-методического комплекса в разделе: Фонд оценочных средств.

Одной из форм контроля самостоятельной работы является тест. При подготовке **к тесту** обучающийся должен внимательно изучить материал, предложенный преподавателем и учебно-методическим комплексом (основные термины, вопросы для обсуждения, основную и дополнительную литературу); рассмотреть практические задачи, предложенные к данной теме; еще раз вернуться к теоретическим вопросам для закрепления материала.

На ознакомление с вопросами и формулирование ответа студенту отводится 40 минут.

Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

- правильность ответов на вопросы (верное, четкое, достаточно глубокое изложение);
- полнота и лаконичность ответа;
- грамотное комментирование и приведение примеров.

Студенты, давшие в результате 80 % и более правильных ответов получают оценку «отлично». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 60 % и более процентов получают оценку «хорошо». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 50 % и более процентов получают оценку «удовлетворительно». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на менее 50 % вопросов получают оценку «неудовлетворительно».

Форма контроля – *реферат, доклад, аналитический обзор*. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Контрольные работы. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Оценка знаний, умений и навыков (компетенций) при интерактивных формах занятий. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками;
- умение оперировать психологическими понятиями и категориями;
- умение психологически грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними кризисные отношения.

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;
- свободное владение психологической терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях психологических понятий и психически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения психологических и других связанных с ними дисциплин;
- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем базовых психологических дисциплин.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение психологической терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности и взаимосвязях психологически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;
- владение психологической терминологией;
- не полное представление о сущности и взаимосвязях психологически значимых явлений и процессов;

- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;
- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях психологически значимых явлений;
- неумение владеть психологической терминологией.

6.5. Образовательные технологии.

№ п/п	Тема занятия	Вид учебного занятия	Форма/методы активного, интерактивного, сетевого обучения	Количество часов
1	Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний	Семинар	Тренинг	2
Итого:				2

7. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. **Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]:** учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительная литература:

1. **Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]:** теория и практика/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2009.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15604>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. **Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 2. Бланки методик [Электронный ресурс]/** Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2007.— 77 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15575>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. **Онкопсихология. Посттравматический стресс у больных раком молочной железы [Электронный ресурс]/** Н.В. Тарабрина [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2010.— 175 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15559>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. **Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/** Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2011.— 512 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15651>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3.3. Электронные учебные и учебно-методические материалы, размещенные в электронно-библиотечной системе:

1. Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бодров В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2012.— 528 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7387>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Овчинников Б.В., Костюк Г.П., Дьяконов И.Ф. Технология сохранения и укрепления психического здоровья: учебное пособие. Изд-во: СпецЛит, 2010. – 303с.<http://www.knigafund.ru/books/87663>
3. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика.-Издво: Институт психологии РАН, 2009г.<http://www.knigafund.ru/books/57959>
4. Фесенко Ю.А. Пограничные нервно-психические расстройства у детей. – Изд-во: Наука и Техника, 2010г.<http://www.knigafund.ru/books/58033>

8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

- URL: <http://www.vggi.ru>/сайт ВГГИ
 URL: <http://www.ur-library.info/> (Российская электронная библиотека)
 URL:<http://www.ict.edu.ru/> Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании»
 URL:<http://www.edu.ru/> Федеральный портал «Российское образование»
 URL:http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека
 URL:<http://www.who.int/ru> Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения
 URL: <http://medicinform.net>. Портал о здоровье и медицине «Медицинская информационная сеть»
 URL: <http://rost.ru/projects/health/p02/p23/a23.shtml>. Приоритетный национальный проект здоровье
 URL:<http://www.openet.edu.ru/> Федеральный образовательный портал «Российский портал открытого образования»

9. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочные системы

- ЭБС «IPRbooks»[URL:http://www.iprbookshop.ru/11020](http://www.iprbookshop.ru/11020) или локальная сеть Института Компьютерная презентация лекций (Power Point)
 Рабочее место, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет
 Локальная сеть Волгоградского гуманитарного института (учебно-методическая документация)
 Электронная почта студента ВГГИ (_____@vggi.ru)
 Поисковые системы: <http://www.yandex.ru/>; <https://www.google.ru/>; <https://mail.ru/>

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование	Наименование помещения или оборудования
1.	Специализированные аудитории:	Компьютерный класс Класс с телевизором
2.	Специализированная мебель и оргсредства	–
3.	Специальное оборудование:	– –
4.	Технические средства обучения:	Интерактивная доска

		Кинопроектор
5.	Иное	

11. Методические указания для обучающихся

Изучения дисциплины «Психология стресса» обусловлено большой теоретической, так и практической значимостью для практического психолога.

В качестве рекомендаций по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины, предложено следующее: 1) ввиду сложности новой информации рекомендуется посещать все лекционные и семинарские занятия. Желательно после занятий в тот же день уделить время на прочтение записанного конспекта лекции; 2) подготовка к семинарским занятиям должна осуществляться регулярно и систематически, т.к. подготовка к зачету и формирование компетенций начинается с первого семинарского занятия; 3) ввиду специфичности и большого объема информации по классам лекарственных средств желательно составлять сводные таблицы перед каждым семинарским занятием; 4) пропущенный лекционный материал необходимо восстановить; 5) пропущенные семинарские занятия необходимо отрабатывать. Регулярное посещение лекций и семинарских занятий не только способствует успешному овладению профессиональными знаниями, но и помогает наилучшим образом организовать время, т.к. все виды занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

Изучение дисциплины заключается *в посещении лекций, практических занятий и самостоятельной работы студента.*

Студенты посещают **лекции**, ведут конспекты, дорабатывают их, изучая основную и дополнительную литературу. Целью лекционного материала является формирование у студентов теоретических знаний. Задачами занятий в форме лекций является: усвоение теоретических основ и практического материала; выработка умений применения в практической деятельности полученных знаний в этой сфере.

Помимо изучения теоретического и практического материала студент должен уметь грамотно применить его на практике.

На практических занятиях студенты участвуют в обсуждении всех запланированных вопросов, решают практические задачи и тесты. Студенты также выполняют различные задания, направленные на глубокое овладение знаниями учебной дисциплины.

Цель проведения практических занятий является закрепление теоретического и практического материала, полученного студентом на лекционных занятиях.

На практических занятиях активно используются интерактивные формы проведения занятий. Деловая игра – большая эффективность учебных деловых игр по сравнению с более традиционными формами обучения (например, лекцией) достигается не только за счет более полного воссоздания реальных условий профессиональной деятельности, но и за счет более полного личностного включения обучающихся в игровую ситуацию, интенсификации межличностного общения, наличия ярких эмоциональных переживаний успеха или неудачи. В отличие от дискуссионных и тренинговых методов здесь возникает возможность направленного вооружения обучаемого эффективными средствами для решения задач, задаваемых в игровой форме, и воспроизводящих весь контекст значимых элементов профессиональной деятельности.

Ролевая игра – это разыгрывание участниками группы сценки с заранее распределенными ролями в интересах овладения определенной поведенческой или эмоциональной стороной жизненных ситуаций. Ролевая игра проводится в небольших группах (3-5 участников). Участники получают задание на карточках (на доске, листах бумаги и т.д.), распределяют роли, обыгрывают ситуацию и представляют (показывают) всей группе. Преимущество этого метода в том, что каждый из участников может представить себя в предложенной ситуации, ощутить те или иные состояния более реально, почувствовать последствия тех или иных действий и принять решение.

Данная форма работы применяется для моделирования поведения и эмоциональных реакций людей в тех или иных ситуациях путем конструирования игровой ситуации, в которой такое поведение предопределено заданными условиями.

Дискуссия – это публичное выступление или свободный вербальный обмен знаниями, суждениями, идеями или мнениями по поводу какого-либо спорного вопроса, проблемы. Ее существенными чертами являются сочетание взаимодополняющего диалога и обсуждения-спора, столкновение различных точек зрения, позиций. Дискуссию рассматривают как метод интерактивного обучения и как особую технологию. В качестве метода дискуссия используется в других формах обучения: семинарских занятиях, тренингах, деловых играх, кейс-технологии. А также дискуссия включает в себя «мозговой штурм», анализ ситуаций и т.д.

По сравнению с лекционно-семинарской формой обучения дискуссия имеет ряд преимуществ:

1. дискуссия обеспечивает активное, глубокое, личностное усвоение знаний. Хотя лекция является более экономичным способом передачи знаний, дискуссия может иметь гораздо более долгосрочный эффект, особенно в случаях, когда обсуждаемый материал идет вразрез с установками некоторых членов группы либо включает неприятные или спорные вопросы. Активное, заинтересованное, эмоциональное обсуждение ведет к осмысленному усвоению новых знаний. Может заставить обучающегося задуматься, изменить или пересмотреть свои установки.

2. во время дискуссии осуществляется активное взаимодействие обучающихся. Активное участие в дискуссии раскрепощает обучающихся, развивает коммуникативные навыки, формирует уверенность в себе. Как правило, дискуссия подразумевает высокий уровень вовлеченности группы. Но почти всегда имеются участники, которые проявляют пассивность, не желая присоединиться к обсуждению. Однако если группа, тема и вопросы тщательно подобраны, то отдельным участникам становится очень трудно уклониться и не внести свой вклад в дискуссию.

3. обратная связь с обучающимися. Дискуссия обеспечивает видение того. Насколько хорошо группа понимает обсуждаемые вопросы.

Для повышения эффективности подготовки студентов **к практическому занятию** рекомендуется следующий порядок ее организации. Сначала изучаются теоретические вопросы по соответствующей теме с проработкой, как конспектов лекций, так и учебников. Особое внимание следует обратить на понимание основных понятий и определений, что необходимо для правильного понимания и решения задач.

Помощь в этом вопросе студенту окажут материалы **учебно-методического комплекса**. *Во-первых*, они содержат перечень вопросов, которые рассматривались на лекционном занятии. Если обучающийся по каким-либо причинам не посетил его, к каждой теме дана литература, которая поможет восполнить пробелы. *Во-вторых*, материалы учебно-методического комплекса содержат перечень вопросов, которые будут рассматриваться на практическом занятии. К каждой теме прилагается список основной и дополнительной литературы, изучение которой будет способствовать наиболее полной подготовке к занятию. Обучающемуся необходимо знать, что для подготовки достаточно использовать один из приведенных источников основной литературы. Для расширения познаний необходимо обращаться к дополнительной литературе. Использование дополнительной литературы становится обязательным, если на это прямо указал преподаватель. *В-третьих*, материалы учебно-методического комплекса содержат методические указания для обучающегося. В первую очередь надо обратить внимание на то, что к каждой теме приведены основные понятия и краткое содержание материала, необходимого для изучения. *В-четвертых*, материалы учебно-методического комплекса содержат задачи и ситуации для обсуждения. В целях более глубокого изучения дисциплины, формирования навыков и умений письменного изложения проблемы, студентам предлагается решать задачи письменно.

С целью проверки глубины усвоения пройденного материала, а также в рамках подготовки к промежуточной аттестации (зачету), обучающиеся выполняют тесты.

При подготовке *к тесту* обучающийся должен внимательно изучить материал, предложенный преподавателем и учебно-методическим комплексом (основные термины, вопросы для обсуждения, основную и дополнительную литературу); рассмотреть практические задачи, предложенные к данной теме; еще раз вернуться к теоретическим вопросам для закрепления материала.

На Ознакомление с вопросами и формулирование ответа студенту отводится 40 минут. Студент должен выбрать из предложенных вариантов правильный ответ и подчеркнуть его.

Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

- умение оперировать психологическими понятиями и категориями;
- умение психологически грамотно анализировать психические факты и возникающие в связи с ними отношения;
- умение самостоятельно толковать и правильно психические нормы;
- развитие навыков самостоятельной работы с психологической учебной и научной литературой при решении поставленных задач.

Студенты, давшие в результате 80 % и более правильных ответов получают оценку «отлично». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 60 % и более процентов получают оценку «хорошо». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 50 % и более процентов получают оценку «удовлетворительно». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на менее 50 % вопросов получают оценку «неудовлетворительно».

Форма контроля – *реферат, доклад*. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы нормативно-правовыми актами, материалами судебной практики, учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Форма контроля – *реферат, доклад, аналитический обзор*. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Контрольные работы. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Оценка знаний, умений и навыков (компетенций) при интерактивных формах занятий. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками;
- умение оперировать психологическими понятиями и категориями;
- умение психологически грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними кризисные отношения.

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;
- свободное владение психологической терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях психологических понятий и психически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения психологических и других связанных с ними дисциплин;
- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем базовых психологических дисциплин.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение психологической терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности и взаимосвязях психологически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;
- владение психологической терминологией;
- не полное представление о сущности и взаимосвязях психологически значимых явлений и процессов;

- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;

- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях психологически значимых явлений;

- неумение владеть психологической терминологией.

Завершающей формой контроля изучения курса «Психология стресса» является *зачет*. Вопросы к зачету содержатся в учебно-методическом комплексе дисциплины. При подготовке к зачету студент должен руководствоваться следующими положениями:

– определить к какой из изученных тем относится вопрос;

– при помощи учебно-методического комплекса определить объем содержания данного вопроса;

– изучить основные положения данного вопроса, используя конспекты лекций, основную и дополнительную литературу, указанную в материалах учебно-методического комплекса.

Зачет. Экзаменатор оценивает знания по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний, умений и навыков студентов учитывается:

– умение оперировать психологическими понятиями и категориями;

– умение психологически грамотно анализировать психические факты;

– умение самостоятельно толковать и правильно правовые нормы;

– умение давать квалифицированные психологические заключения и консультации;

– умение правильно составлять и оформлять психологические документы.

Студенты должны комплексно походить к решению поставленных проблем и быть самостоятельными в принятии решений.

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»**

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры

**Оценочные материалы
«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»**

1.1. Описание индикаторов достижения компетенций (показателей оценивания) и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания.

№ раздела	Наименование и код компетенции (Результаты освоения программы бакалавриата)	Этапы формирования компетенции (разделы, темы дисциплины, изучение которых формирует компетенцию)*	Индикатор достижения компетенций Составляющие результатов освоения Показатели оценивания (знания, умения, навыки)
	ОПК – 3. Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики.	<p>Темы:</p> <p>Социально-экономическая значимость изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.</p> <p>Острые и хронические формы стрессовых состояний.</p> <p>Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.</p> <p>Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.</p> <p>Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний.</p>	<p>Знать: особенности развития познавательной, мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций человека в норме и при психических отклонениях.</p> <p>Уметь: диагностировать особенности развития познавательной, мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций человека в норме и при психических отклонениях.</p> <p>Владеть: владеть полученными знаниями и навыками в процессе выявления специфики психического функционирования человека с целью гармонизации его функционирования.</p>
	ПК-5. Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов)	<p>Темы:</p> <p>Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.</p> <p>Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний.</p> <p>Профессиональный стресс в жизни современного специалиста.</p> <p>Классическая теория стресса Г. Селье, ее</p>	<p>Знать:</p> <p>Основы социальной психологии, психология малых групп</p> <p>Законодательство Российской Федерации и международные документы в области защиты прав детей</p> <p>Проблемы социализации на разных ступенях развития ребенка, нарушения социализации (дезадаптация, депривация)</p> <p>Особенности адаптации детей-сирот и детей в замещающих семьях</p> <p>Возрастная психология (характеристика возрастных периодов развития, особенности развития, нарушения в развитии и т.д.), педагогическая психология</p>

		<p>роль в развитии психологических концепций изучения стресса.</p>	<p>Психология семьи (структура, функции, этапы, проблемы внутрисемейных отношений) Психология горя, потери, утраты и проявления в поведении детей и взрослых пережитых травм Психология кризисных состояний, последствий пережитых кризисных ситуаций, их проявлений в поведении Психология воспитания (семейное воспитание, институциональное воспитание), роли и функции родителей Национальные и региональные особенности быта и семейного воспитания (народные традиции, этнокультурные и конфессиональные особенности воспитания) Документоведение Уметь: Общаться с разными категориями клиентов Общаться и взаимодействовать с детьми и подростками разных возрастов Проводить психологическое тестирование кандидатов в замещающие родители Обеспечивать проверку информации, полученной от кандидатов в замещающие родители Определять психологическую безопасность для ребенка среды в замещающей семье и ее окружении Разрабатывать программы психологических тренингов, деловых и ролевых игр с учетом конкретных задач подготовки клиентов Применять активные психологические методы обучения, в том числе проводить психологические тренинги, деловые и ролевые игры Адаптировать и применять зарубежный опыт психологической работы с замещающими семьями в практике собственной деятельности Применять разные виды и формы консультирования в соответствии с проблемами клиентов Использовать современные технологии работы с информацией, базами данных и иными информационными системами для решения вопросов оказания психологической помощи клиентам Хранить и обрабатывать персональные данные клиентов Вести документацию и служебную переписку</p>
--	--	--	---

			<p>Владеть:</p> <p>Психологическое обследование (тестирование) кандидатов и подготовка психологического заключения об их возможности стать замещающими родителями</p> <p>Составление программ психологической помощи клиентам с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей замещающих родителей и детей, передаваемых в семьи</p> <p>Разработка программ и проведение групповых и индивидуальных психологических занятий для клиентов (тренинги, дискуссии, разбор ситуаций, ролевые и деловые игры и т.д.)</p> <p>Консультирование клиентов по психологическим проблемам функционирования замещающих семей</p> <p>Подготовка детей к устройству в замещающую семью</p> <p>Консультирование детей по психологическим проблемам в замещающих семьях</p> <p>Учет данных об оказанной психологической помощи</p>
	<p>ПК – 8. Психологическая диагностика детей и обучающихся</p>	<p>Темы:</p> <p>Острые и хронические формы стрессовых состояний.</p> <p>Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.</p> <p>Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса.</p> <p>Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний.</p> <p>Экологический подход к изучению стресса.</p> <p>Трансактный подход к изучению стресса.</p> <p>Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.</p>	<p>Знать:</p> <p>Теория и методология психодиагностики, классификация психодиагностических методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования.</p> <p>Методы и технологии, позволяющие решать диагностические и развивающие задачи.</p> <p>Методы сбора, обработки информации, результатов психологической диагностики.</p> <p>Способы интерпретации и представления результатов психодиагностического обследования.</p> <p>Психология личности и социальная психология малых групп.</p> <p>Международные нормы и договоры в области прав ребенка и образования детей.</p> <p>Трудовое законодательство Российской Федерации, законодательство Российской Федерации в сфере образования и прав ребенка.</p> <p>Нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности.</p> <p>Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования.</p>

		<p>Регуляторный подход к изучению стресса.</p>	<p>Уметь:</p> <p>Подбирать или разрабатывать диагностический инструментарий, адекватный целям исследования.</p> <p>Планировать и проводить диагностическое обследование с использованием стандартизированного инструментария, включая обработку результатов.</p> <p>Проводить диагностическую работу по выявлению уровня готовности или адаптации детей и обучающихся к новым образовательным условиям.</p> <p>Выявлять особенности и возможные причины дезадаптации с целью определения направлений оказания психологической помощи.</p> <p>Осуществлять социально-психологическую диагностику особенностей и уровня группового развития формальных и неформальных коллективов обучающихся, диагностику социально-психологического климата в коллективе.</p> <p>Диагностировать интеллектуальные, личностные и эмоционально-волевые особенности, препятствующие нормальному протеканию процесса развития, обучения и воспитания и совместно с педагогом, преподавателем разрабатывать способы их коррекции.</p> <p>Проводить мониторинг личностных и метапредметных образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общего образования соответствующего уровня.</p> <p>Осуществлять диагностику одаренности, структуры способностей.</p> <p>Владеть способами оценки эффективности и совершенствования диагностической деятельности, составления психологических заключений и портретов личности обучающихся.</p> <p>Владеть:</p> <p>Психологическая диагностика с использованием современных образовательных технологий, включая информационные образовательные ресурсы.</p>
--	--	--	---

		<p>Скрининговые обследования (мониторинг) с целью анализа динамики психического развития, определения лиц, нуждающихся в психологической помощи.</p> <p>Составление психолог-педагогических заключений по результатам диагностического обследования с целью ориентации педагогов, преподавателей, администрации образовательных организаций и родителей (законных представителей) в проблемах личностного и социального развития обучающихся.</p> <p>Определение степени нарушений в психическом, личностной и социальном развитии детей и обучающихся, участие в работе психолого-медико-педагогических комиссий и консилиумов.</p> <p>Изучение интересов, склонностей, способностей детей и обучающихся, предпосылок одаренности.</p> <p>Осуществление с целью помощи в профорientации комплекса диагностических мероприятий по изучению способностей, склонностей, направленности и мотивации, личностных, характерологических и прочих особенностей в соответствии с федеральными образовательными стандартами общего образования соответствующего уровня.</p> <p>Ведение профессиональной документации (планы работ, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)</p>
--	--	--

К разделам № 1-4 (устный ответ, активные и интерактивные формы, зачет)

Шкала оценивания	Критерии оценивания
отлично	<p>Выставляется студенту, если он проявил следующие знания, умения, навыки.</p> <p>Дает определения, анализирует различные точки зрения, концептуальные основы данной проблемы, приводит примеры, выражает личное отношение.</p> <p>Способен свободно выражать свои мысли о существующих психологических теориях, концепциях в устной и письменной форме, владеет соответствующей лексикой; предпринимает действия и вырабатывает решения, согласованные с усвоенными новыми достижениями естественных, общественных, гуманитарных наук и культурологии.</p> <p>Выделяет, описывает и опознает причинно-следственные связи явлений и процессов в природе и обществе в соответствии с определенными психологическими теориями и концепциями.</p> <p>Владеет научной терминологией и соотносит содержание концепций с</p>

	<p>последними достижениями в области естественных и общественных наук. Осознает значимость знаний достижений естественных, общественных, гуманитарных наук и культурологи для понимания современных концепций картины мира; адекватно оценивает и активно формирует свое мировоззрение.</p> <p>Обобщает результаты собственной научной деятельности в соответствии с теоретическими положениями ведущих научных психологических школ. Может применять свои общепрофессиональные знания в процессе проведения психологических исследований.</p> <p>Речь связная и грамотная.</p>
хорошо	<p>Выставляется студенту, если он проявил следующие знания, умения, навыки.</p> <p>В основном полные знания по всем вопросам тем, формирующим компетенцию.</p> <p>Владение психологической терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы.</p> <p>Четкое представление о сущности и взаимосвязях психически значимых явлений.</p> <p>Умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.</p> <p>Умение анализировать современные концепции и теории.</p> <p>Формулирует основные закономерности построения психологических концепций.</p> <p>Формулирует основные идеи выраженные в определенной концепции.</p> <p>Соотносит достижения естественных и общественных наук с современными явлениями.</p> <p>Формулирует основную идею, выраженную в информации.</p> <p>Может оперировать полученную информацию в социальной и профессионально деятельности.</p>
удовлетворительно	<p>Выставляется студенту, если он проявил следующие знания, умения, навыки.</p> <p>Пользоваться фрагментарными концептуальными положениями теорий. Классифицирует знания по определённым категориям. Имеет представления о взаимосвязи физических, исторических, общественных процессов в общей картине предмета. Объясняет психические явления, опираясь на знания междисциплинарных связей. Дает определение понятий «анализ», «синтез» и «обобщение» и их толкование. Знает закономерности и этапы научного мышления. Дает не полное представление о сущности и взаимосвязях психически значимых явлений и процессов. Умеет обобщать имеющуюся фактическую информацию и теоретические положения. Понимает особенности проведения психологических исследований, перечисляет основные этапы психологического исследования.</p>
неудовлетворительно	<p>Выставляется студенту, если он продемонстрировал:</p> <ul style="list-style-type: none"> отсутствие знаний и умений; отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях психически значимых явлений; неумение владеть психологической терминологией; отсутствие сформированных навыков; отсутствие сформированной компетенции

Зачтено	<p>Выставляется студенту, если он проявил следующие знания, умения, навыки. Дает определения, анализирует различные точки зрения, концептуальные основы данной проблемы, приводит примеры, выражает личное отношение. Способен свободно выражать свои мысли о существующих психологических теориях, концепциях в устной и письменной форме, владеет соответствующей лексикой; предпринимает действия и вырабатывает решения, согласованные с усвоенными новыми достижениями естественных, общественных, гуманитарных наук и культурологии.</p> <p>Выделяет, описывает и опознает причинно-следственные связи явлений и процессов в природе и обществе в соответствии с определенными психологическими теориями и концепциями.</p> <p>Владеет научной терминологией и соотносит содержание концепций с последними достижениями в области естественных и общественных наук. Осознает значимость знаний достижений естественных, общественных, гуманитарных наук и культурологи для понимания современных концепций картины мира; адекватно оценивает и активно формирует свое мировоззрение.</p> <p>Обобщает результаты собственной научной деятельности в соответствии с теоретическими положениями ведущих научных психологических школ. Может применять свои общепрофессиональные знания в процессе проведения психологических исследований.</p> <p>Речь связная и грамотная.</p>
Не зачтено	<p>Выставляется студенту, если он продемонстрировал:</p> <ul style="list-style-type: none"> отсутствие знаний и умений; отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях психически значимых явлений; неумение владеть психологической терминологией; отсутствие сформированных навыков

К разделам № 1-4 (реферат, доклад)

Шкала оценивания	Критерии оценивания
отлично	<p>выставляется студенту, если реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями; тема раскрыта полностью; студентом освещена актуальность темы, цели и задачи, научна и практическая значимость, сформулированы методы;</p>

	<p>в реферате исследуются проблемы теоретического и (или) практического характера;</p> <p>в реферате делаются аргументированные и обоснованные выводы по исследуемым проблемам;</p> <p>студент аргументировано ответил на все вопросы, заданные при обсуждении доклада;</p> <p>развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы;</p> <p>развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;</p> <p>развиты навыки научного анализа материала и его изложения;</p> <p>выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;</p> <p>развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;</p> <p>закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.</p>
хорошо	<p>выставляется студенту, если:</p> <p>заявленная тема раскрыта полностью;</p> <p>в реферате исследуются проблемы теоретического и (или) практического характера;</p> <p>студент ответил на большинство вопросов, заданных в процессе обсуждения доклада;</p> <p>развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы;</p> <p>развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;</p> <p>развиты навыки научного анализа материала и его изложения;</p> <p>выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;</p> <p>развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;</p> <p>закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.</p>
удовлетворительно	<p>выставляется студенту, если:</p> <p>заявленная тема раскрыта не полностью;</p> <p>неправильно оформлен научный аппарат;</p> <p>студент не ответил на большинство вопросов, заданных в процессе обсуждения доклада;</p> <p>в работе использовалось менее 3-х источников.</p> <p>развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы;</p> <p>развиты навыки с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;</p> <p>развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме.</p>

неудовлетворительно	выставляется студенту, если: заявленная тема не раскрыта; рецензент доказал академическую недобросовестность студента (плагиат). не сформирована компетенция.
---------------------	--

К разделам № 1-4 (тест)

Шкала оценивания	Критерии оценивания
отлично	студенты, давшие в результате 80 % и более правильных ответов получают оценку «отлично».
хорошо	студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 60 % и более процентов получают оценку «хорошо».
удовлетворительно	студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 50 % и более процентов получают оценку «удовлетворительно».
неудовлетворительно	студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на менее 50 % вопросов получают оценку «неудовлетворительно».

1.2. Типовые контрольные задания и иные материалы

№ разд е-ла	Наименование и код компетенции (Результаты освоения программы бакалавриата)	Этапы формирования компетенции (разделы, темы дисциплины, изучение которых формирует компетенцию)*	Этапы формирования компетенции (разделы, темы дисциплины, изучение которых формирует компетенцию)*
1.	ОПК – 3. Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики.	Темы: Социально-экономическая значимость изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Острые и хронические формы стрессовых состояний. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний.	Составление, систематизация и анализ, изученной информации. Тестирование. Беседа. Дискуссия. Подготовка реферата и сообщения, работа в группах, презентации, кейс-задача, круглый стол, зачет

2.	ПК-5. Психологическое сопровождение процессов, связанных с образованием и деятельностью замещающих семей (клиентов)	Темы: Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний. Профессиональный стресс в жизни современного специалиста. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	Составление, систематизация и анализ, изученной информации. Тестирование. Беседа. Дискуссия. Подготовка реферата и сообщения, работа в группах, презентации, кейс-задача, круглый стол, зачет
3.	ПК – 8. Психологическая диагностика детей и обучающихся	Темы: Острые и хронические формы стрессовых состояний. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса. Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний. Экологический подход к изучению стресса. Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Регуляторный подход к изучению стресса.	Составление, систематизация и анализ, изученной информации. Тестирование. Беседа. Дискуссия. Подготовка реферата и сообщения, работа в группах, презентации, кейс-задача, круглый стол, зачет

Текущий контроль успеваемости

Тесты для текущего контроля знаний

Правила тестирования: На ознакомление с вопросами и формулирование ответа студента отводится 40 минут.

1. Назовите три основных модели, которые в общих чертах описывают и анализируют стрессовую ситуацию.
2. Физико-химический или эмоционально-психический фактор, вызывающий физиологическое или психологическое напряжение – это
3. Дайте определение понятию «стресс» по Г. Селье.

4. Назовите триаду признаков стресса.
Назовите три стадии развития стресса по Г.Селье.
5. Назовите четыре стадии развития стресса по Г. И. Косицкому.
6. Согласно какой модели стресса разграничивается физиологический стресс и психический стресс.
7. Неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование.
8. Дайте определение понятию «стрессор».
9. Найдите лишнее понятие и объясните почему: 1) увеличение коры надпочечников; 2) точечное изъязвление слизистых желудка и кишечника; 3) выпадение волос; 4) сморщивание лимфатических узлов и вилочковой железы.
10. Вставьте пропущенные слова. Термин «стресс», получивший в наши дни широкое распространение, впервые был введен в научное употребление применительно к
11. Вставьте пропущенные слова. Английский ученый применил термин «.....» для характеристики объектов, испытывающих нагрузку и сопротивляющихся ей.
12. В основе теории гомеостаза по К. Бернару лежит
13. Теория гомеостаза получили развитие в работах известного американского психофизиолога У. Кеннона, показавшего решающую роль нервной системы и гормональной регуляции в формировании приспособительного поведения.
14. Американский ученый Р. Лазарус считает, что является центральной характеристикой стрессогенной ситуации, в особенности, если угрозе подвергаются самые важные для человека ценности и цели.
15. Р. Лазарус предложил модель стресса.
16. Дайте классификацию психологического стресса по В. А. Бодрову.
17. В современном представлении психологический стресс можно определить как феномен, возникающий при сравнении требования, предъявляемого к личности, с ее способностью с этими требованиями.
18. Г. Селье сформулировал оригинальную концепцию общего
19. Назовите четыре группы симптомов стресса.
20. Перечислите основные источники нервного напряжения.
21. У человека, постоянно подавляющего вспышки гнева, развиваются различные симптомы и болезни.
22. Назовите три категории психосоматических болезней.
23. Основной причиной психосоматических заболеваний являются негативные эмоции.
24. Найдите лишнее слово и объясните почему: 1) давление; 2) деформация; 3) натяжение; 4) притяжение.
25. Найдите лишнее слово и объясните почему: 1) увеличение коры надпочечников; 2) точечное изъязвление слизистых желудка и кишечника; 3) сморщивание лимфатических узлов и вилочковой железы; 4) повышенное потоотделение.

26. Найдите лишнее слово и объясните почему: 1) тревога; 2) устойчивость; 3) истощение; 4) внимание.
27. Найдите лишнее слово и объясните почему: 1) мобилизация; 2) стеническая отрицательная эмоция; 3) астеническая отрицательная эмоция; 4) невроз, срыв; 5) стрессоустойчивость.
28. Найдите лишнее слово и объясните почему: 1) быстрое увеличение или потеря веса; 2) ощущение покалывания в руках и ногах; 3) «туннельное зрение»; 4) мышечное напряжение; 5) выпадение волос.
29. Найдите соответствующие пары характеристик моделей стрессовых ситуаций:

1. Модель стрессовой ситуации, основанная на когнитивной теории стресса.	2. Модель стрессовой ситуации, описывающая сбалансированное взаимодействия «личность-среда».	3. Модель стрессовой ситуации основанной на систематическом анализе.
А. Разнообразные проявления стресса, представленные в виде острых и хронических состояний.	Б. Цепочки протекающих процессов от восприятия ситуации и требований среды к ее субъективной оценке.	В. Возможность рассмотреть внешнюю обстановку.

30. Найдите соответствующие пары:

1. Стрессор.	2. Стресс.	3. Эустресс.	4. Дисстресс.
А. Физико-химический или эмоционально психологический фактор, вызывающий напряжение.	Б. Позитивный стресс	В. Негативный стресс	Г. Физиологическое и/или психологическое напряжение.

31. Найдите соответствующие пары:

1. Реакция тревоги.	2. Резистентность.	3. Истощение.
А. Несостоятельность защитных механизмов, нарушение биологической и психологической адаптации.	Б. Фаза шока, а затем фаза «противотока».	В. Сбалансированное расходование адаптационных резервов организма.

32. Найдите соответствующие пары:

1. Фаза «противотока».	2. Фаза шока.	3. Стеническая отрицательная эмоция.	4. Астеническая отрицательная эмоция.
------------------------	---------------	--------------------------------------	---------------------------------------

А. Ярость, гнев, агрессия.	Б. Повышенное возбуждение, волнение.	В. Перехватило дыхание, защемило сердце, пересохло в горле, замер от страха.	Г. Тоска, отчаяние.
----------------------------	--------------------------------------	--	---------------------

33. Найдите соответствующие пары типов темперамента и реакций на стресс:

1. Сангвиник.	2. Холерик.	3. Меланхолик.	4. Флегматик.
А. Тревога или испуг.	Б. Гнев.	В. Стресс легко переносится.	Г. Снижение активности.

34. Найдите соответствующие пары:

1. Физиологический стрессор.	2. Психологический стрессор.
А. Боль.	Б. Жажда.
В. Обман.	Г. Высокая и низкая температура.
Д. Обида.	Е. Опасность.
Ж. Чрезмерная физическая нагрузка.	З. Информационная перегрузка.

Промежуточная аттестация ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.

10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

Критерии оценки – см. п 1.2. ФОС

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Управление стрессом в профессиональной деятельности.
2. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
3. Психологические технологии управления стрессом в организации.
4. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.
5. Методы саморегуляции в традициях Древней Индии (карма-йога, бхакти-йога, джнана-йога).
6. Управление дыханием (пранаяма) как метод концентрации мысли.
7. Клиническая форма выражения эмоционального стресса.
8. Подходы к устранению психосоматических расстройств.
9. Критерии психического здоровья.
10. Особенности личности и способы реагирования на стресс.
11. Современное представление о стрессе в отечественной и зарубежной психологии.
12. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.
13. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.
14. Синдром посттравматического стресса.

Критерии оценки – см. п 1.2. ФОС

Ведение занятий в интерактивной форме, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

Тема: Профессиональный стресс в жизни современного специалиста.

Занятие проходит в форме лекции -дискуссии.

Цель: Способствовать эффективному усвоению знаний, активизируя каналы восприятия учебной информации.

Задачи:

- усвоение основных закономерностей развития стресса, теоретических положений Г.Селье;
- становление элементов психологической эрудиции;
- развитие умения мыслить самостоятельно и аргументировать свою речь.

Примерные вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение понятиям «стресса» и «стресс-факторов» и объясните их роль в жизни человека.
2. В чем заключается социально-экономическая значимость изучения стресса?

3. Какие формы стресса в профессиональной жизни вы знаете?
4. В чём сущность теории стресса Г. Селье?
5. Какова роль теории стресса Г. Селье в развитии психологических концепций стресса.

Тема Регуляторный подход к изучению стресса.

Кейс-задача

Семинар

Цель: актуализировать знания по изучаемой теме, способствовать овладению научной терминологией, формировать умения применять знания на практике, аргументировать выбор решения поставленной задачи.

Задачи:

- обобщить и систематизировать знания о смене механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний;
- развивать умения мыслить самостоятельно и аргументировать свою речь;
- формировать элементы психологической эрудиции;
- исследовать факторы, детерминирующие разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию .

Ход занятия:

I этап: актуализация знаний

В ходе подготовки к занятию для эффективного его проведения целесообразно обозначить основные знания, умения и навыки, которые понадобятся студентам, и подготовить их к занятию заранее или непосредственно перед ним.

- 1.Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний.
- 2.Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).

II этап: выполнение практических заданий.

Группа делится на подгруппы, включающие не менее 3 человек. Участники подгрупп выполняют задания, отвечают на вопросы, формулируют совместное решение.

Здание 1.

Составьте план работы по следующему запросу:

Ситуация.

В Психологическую службу обратился мужчина 42 лет, женат, состоит на государственной службе. По долгу службы часто бывает в командировках. Работа связана с организацией проектов в муниципальной сфере. В последнее время он постоянно чувствует усталость, часто стал болеть, но приходится переносить болезни на ногах. Давно не был в отпуске . Жалуется на то, что раздражителен, «все бесит», стал срывать на подчиненных,

ловит себя на мысли, что не видит смысла в своей работе. Дома отношения тоже часто заканчиваются конфликтами с женой и детьми. В свободное время не хочется ни с кем разговаривать.

Задание 2.

Проанализируйте алгоритм работы со следующим запросом:

Ситуация.

«В школьную психологическую службу обратилась мама ученика 8 класса. Она рассказала, что у сына возникают определенные состояния, когда он не владеет собой и может проявить немотивированную агрессию; описывая свое обычное состояние в такие моменты, он характеризует его так: «быстро завожусь, могу что-то разбить, кого-то ударить...».

Налаживание контакта и формулирование запроса

Прежде всего следует активно выслушать клиента. Необходимо сфокусироваться на чувствах клиента, отзеркалить их. В данной ситуации возможно несколько вариантов ответов. Например, можно уточнить, правильно ли вы поняли клиента (*«Правильно ли я Вас поняла, что Вы обеспокоены вспышками агрессии, возникающими периодически у Вашего сына?»*), или эмпатически откликнуться на рассказ клиента (*«Я прекрасно понимаю Вас, Вы сейчас находитесь в тяжёлой жизненной ситуации»*).

Затем я бы порекомендовала проводить терапевтическую работу с обоими членами семьи в индивидуальном порядке.

Работа с матерью	Работа с сыном
<p>Понять, что клиентка хочет изменить (выяснение проблемы). Уточнить запрос клиентки (запрос в позитивной формулировке, должен отражать ситуацию, содержать измерительные характеристики). Если клиентка обеспокоена соевей реакцией на поведение сына, то с ней следует вести терапевтическую работу. Если же её тревожит лишь поведение сына, тогда мы работаем с сыном, а с матерью общаемся только лишь как с членом семьи мальчика.</p>	<p>Психологу следует рассказать мальчику, по какой причине его попросили прийти. Попросить мальчика описать ситуацию, изложив своё видение. Спросить, всё ли ему нравится в его поведении. (Клиенту не нравится, тогда работаем по следующей схеме). Понять, что клиент хочет изменить (выяснение проблемы). Уточнить запрос клиента (запрос в позитивной формулировке, должен отражать ситуацию, содержать измерительные характеристики).</p>
<p>Необходима работа в нескольких направлениях: 1). Сбор информации о психологическом климате в семье: взаимоотношения родителей с сыном, взаимоотношения родителей между собой, желанным ли был ребёнок, сколько детей в семье, какого они возраста; часто ли семья проводит досуг вместе.</p>	<p>Необходимо в первую очередь определить, насколько часты и сильны бывают вспышки агрессии. Возможно, потребуется вмешательство психиатра и медикаментозное лечение. Собираем информацию по плану, аналогичному тому, что применялся в беседе с матерью. Делаем упор на чувства и эмоции мальчика.</p>

<p>2). Необходимо узнать, как давно начались вспышки агрессии у сына, что могло послужить пусковым механизмом.</p> <p>3). Такое поведение наблюдается в ответ на любые внешние раздражения или на специфические.</p> <p>4). По ходу выяснения новых обстоятельств могут возникать и подтверждаться следующие гипотезы:</p> <ul style="list-style-type: none"> непринятие сына в семье он нежеланный ребёнок враждебные семейные отношения разрушение эмоциональных связей в семье (например, в результате ссор, развода родителей и т.д.) неуважение к личности ребёнка избыток или недостаток внимания со стороны родителей 	<p>Для облегчения определения причин и форм проявления агрессии можно предложить опросник Басса-Дарки.</p> <p>Также могут быть полезны следующие методики: РНЖ, МСС, МИС, цветовой тест Люшера.</p> <p>Здесь могут появиться следующие гипотезы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ощущение беспомощности низкая самооценка чувство вины невозможность удовлетворения каких-либо желаний отсутствие или нехватка социальных контактов сложная обстановка в классе
<p>По итогам диагностики мы подтверждаем некоторую гипотезу.</p> <p>Причина агрессии может корениться либо в семейных отношениях (тогда следует провести общесемейную консультацию, тренинг для родителей, просветительскую беседу для родителей), либо в самоотношении мальчика (пониженная самооценка, чувство вины, неудовлетворённость каких-либо желаний). В этом случае работа ведётся преимущественно с мальчиком, а для родителей следует провести просветительскую беседу с целью ознакомления их с ситуацией и чтобы дать рекомендации по общению с ребёнком в этот сложный период. Далее работаем на устранение причины агрессии у мальчика. Также причиной данной проблемы могут быть социальные факторы: например, неблагоприятный психологический климат в классе, издевательства со стороны одноклассников и т.д. В этом случае необходима комплексная работа с педагогами, учениками класса и самим мальчиком. Необходимы просветительские беседы с учениками и педагогами и индивидуальная работа с мальчиком. После исчерпания инцидента, возможно, следует регулярно проводить диагностику психологического климата в данном классе.</p>	
<p>Через некоторое время следует снова пригласить на приём мальчика с матерью (на этот раз возможна совместная консультация), чтобы удостовериться в благополучном разрешении проблемы.</p>	

III этап: подведение итогов.

После окончания занятия уточняются основные положения и термины, анализируются результаты, выявляется согласованность мнений и позиций, совместно формулируются и принимаются окончательные выводы.

**Тема: Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.
Занятие проходит в форме лекция-дискуссия.**

Цель: Способствовать эффективному усвоению знаний, активизируя каналы восприятия учебной информации.

Задачи:

- усвоение основных закономерностей динамики и характеристики основных стадий критически переживаемых жизненных ситуаций;
- становление элементов психологической эрудиции;
- развитие умения мыслить самостоятельно и аргументировать свою речь.

Примерные вопросы для обсуждения:

1. Какие признаки присущи острым формам стрессовых состояний?
2. Дайте характеристику хроническим формам стрессовых состояний.
3. Чем отличаются острые и хронические формы стрессовых состояний?
4. Какие вы знаете синдромы личностных деформаций стрессового типа?

Тема: Методы профилактики и коррекции стрессовых состояний
Занятие проходит в форме тренинга
Семинар

Цель: актуализировать знания по изучаемой теме, способствовать овладению научной терминологией, формировать умения применять знания на практике, аргументировать выбор решения поставленной задачи.

Задачи:

- обобщить и систематизировать знания о методах профилактики и коррекции стрессовых состояний;
- развивать умения мыслить самостоятельно и аргументировать свою речь;
- формировать элементы психологической эрудиции;
- исследовать факторы, детерминирующие снятие синдромов выгорания.

Ход занятия:

I этап: актуализация знаний

В ходе подготовки к занятию для эффективного его проведения целесообразно обозначить основные знания, умения и навыки, которые понадобятся студентам, и подготовить их к занятию заранее или непосредственно перед ним.

1. Способы непосредственного воздействия на состояние работающего.
2. Методы психологической саморегуляции состояний.

II этап: выполнение практических заданий.

Тренинг «Профилактика и коррекция психического выгорания»

Формы работы с группой:

фронтальная работа;
работа в подгруппах (3-4 чел.);
работа в диадах;
индивидуальная работа.

Методы работы с группой:

беседа-дискуссия;

- игровые упражнения (психотехнические игры и упражнения, деловая игра).

Ожидаемый результат: Реализация программы позволит:

Проанализировать социально-психологический климат в коллективе, с точки зрения основных показателей здоровья коллектива.

Определить причины психического, снятие симптомов выгорания и предотвращения эмоционального напряжения.

Повысить уровень информированности участников о способах предотвращения или снятия негативных индивидуально-психологических состояний, эмоционального напряжения.

Сформировать у них основы сознательной установки на создание системы социально-психологической поддержки в коллективе.

Цель данной программы: профилактика и коррекция психического выгорания по средствам работы с личностными качествами и формирования комфортного и здорового функционирования коллектива.

Задачи программы:

способствовать освоению специалистами способов предотвращения или снятия напряженности, оптимизации индивидуально-психологического состояния и климата в коллективе.

овладение участниками определенными социально-психологическими знаниями;

коррекция и профилактика профессиональной деформации личности участника и некоторых других личностных проблем, качества формирования активной социальной позиции участников и развитие у них способности производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;

выработка у участников приемов самодиагностики и самокоррекции профессиональной деформации личности.

Принципы программы:

принцип добровольного участия;

принцип самодиагностики, т.е. формулирование и осознание самими участниками собственных личностных проблем;

принцип открытого взаимодействия, т.е. полноценного межличностного общения, основанного на уважении, эмпатии и доверии друг к другу.

Необходимое материальное и техническое обеспечение: комната, соразмерная количеству участников, определенное количество стульев и столов, желательно наличие доски и мела, фломастеров, бумаги А-4, ватмана, бейджей, магнитофона со спокойной музыкой.

Структура тренингового занятия

Элемент тренинга

Цели

1. Ритуал жеребьевки, приветствие

Сплочение, создание атмосферы группового доверия и принятия

2. Разминка

Настройка на продуктивную совместную деятельность за счет воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности

3. Основное содержание занятия (информирование, совокупность психотренинговых упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия)

Ознакомление и обучение владению многофункциональными техниками, направленными одновременно на актуализацию личностных ресурсов и динамическое развитие группы. Большинство упражнений заканчивается мини-рефлексией: участникам задаются вопросы о том, что было трудно, а что легко в упражнении, какая может быть от него польза, что они поняли и почувствовали в ходе выполнения

4. Рефлексия занятия

Двойная оценка:

- эмоциональная (понравилось - не понравилось, почему);
- содержательно-смысловая (чему научились, что поняли, какой можно сделать вывод для себя)

5. Ритуал прощания

По аналогии с ритуалом приветствия

Тематический план занятий

Занятие № 1 Тема: «Старые знакомые» Задачи занятия:

знакомство участников с особенностями работы в тренинговой группе, выявление ожиданий участников от предстоящей работы.

Ход занятия:

В начале занятия участникам предлагается расположиться по кругу (все последующие занятия также желательно проводить в кругу).

Вводная часть

Ведущий осуществляет ритуал жеребьевки для формирования подгрупп участников на предстоящее занятие, знакомит их с темой и задачами занятия.

Жеребьевка происходит при помощи использования фишек 2-х цветов (красного и зеленого) и «волшебного мешочка», из которого участники тренинга достают фишки. Таким образом, перед каждым занятием комплектуются 2 новые подгруппы, где каждый из членов коллектива получает возможность взаимодействовать в парах и микрогруппах с разными партнерами.

1. Упражнение-приветствие «Без слов»

Участникам тренинга предлагается поприветствовать друг друга, используя только средства мимики и пантомимики (улыбку, рукопожатие, поглаживание, кивок головой). Каждый следующий участник предлагает свой способ приветствия.

2. Упражнение-разминка «Те, кто»

Ведущий предлагает встать и взяться за руки тем, кто:

любит сладкое,
находится на диете,
любит смотреть сериалы,
грустит в дождливую погоду,
предпочитает спортивный стиль в одежде.

Основная часть

1. Упражнение «Имя-качество»

Цель: способствовать личностному раскрытию и самопознанию участников, настроить их на предстоящую совместную работу.

Участники, передавая друг другу какой-либо предмет (мяч, игрушку), называют свое имя и какое-либо одно качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, отчестве или фамилии. Упражнение выполняется в технике «Снежный ком»: каждый последующий участник повторяет то, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество.

Подводя итог, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств, подчеркивает: несмотря на то, что в кругу собрались очень разные люди, им предстоит совместная работа.

4. Упражнение «Заключение контракта»

Цель: выработка правил групповой работы.

Выработка правил группы производится с помощью активного обсуждения принципов тренинговой работы, предлагаемых на информационных листах.

Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.

Я - высказывание: говорим только о собственных чувствах.

Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто не имеет право оценивать личность другого, обсуждаем только действия, критика должна быть конструктивной.

Право на ошибку: в тренинге нет «правильных» и «неправильных» действий и суждений.

Уважение другого: если один говорит, остальные молчат, не перебивая друг друга.

Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

Добровольность: можно не участвовать в отдельных упражнениях.

Активность: чаще всего те, кто проявляют активность на занятиях, приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

Следует записать все принятые правила на доске или листе ватмана. Могут быть предложены другие правила.

4. Беседа-дискуссия «Способы борьбы со стрессом»

Цель: обмен личным опытом в рамках микро-проблемы «Способы борьбы со стрессом».

Участникам в течение 5 минут предлагается собрать «копилку» способов борьбы со стрессом, которые они привыкли использовать в ситуациях вне работы и в профессиональной деятельности. Затем предложения участников озвучиваются по цепочке, каждый следующий повторяет то, что было сказано до него, и добавляет новый способ.

Вопросы по итогам сбора предложений:

Позволяют ли названные способы предотвратить развитие стресса, «захватить» его в момент возникновения тревоги и нервного напряжения?

Какие способы быстрого снятия стресса на начальной стадии вы знаете?

Вывод: необходимо владеть экспресс-приемами преодоления стресса.

1. Обучение экспресс-приемам снятия психофизического напряжения

Участникам предлагается перечень способов саморегуляции в ситуации стресса, которые будут разобраны и продемонстрированы на занятии:

Сосредоточение на внутренних действиях (дыхание, счет)

Использование приемов физического расслабления для снятия напряженных психических состояний

Самоубеждение, вызывающее спокойное состояние

Активизация чувства юмора (попытаться увидеть комическое в самой сложной ситуации: например, мысленно комментировать происходящее бодрым голосом спортивного комментатора)

Концентрация внимания на чем-либо

Использование образов концентрации и визуализации (сосредоточение внимания на воображаемом объекте)

Смена обстановки, выход из ситуации

Примеры упражнений

1. Упражнение «Передышка»

Инструкция: «Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание. Закройте глаза, расправьте плечи, дышите через нос медленно, спокойно и глубоко. Насладитесь этим неторопливым глубоким дыханием, представьте себе, что с каждым выдохом все ваши неприятности улетучиваются».

2. Упражнение «Дыхание»

Инструкция: «Сидя или стоя, постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьтесь на дыхании, считайте про себя:

на счет 1-2-3-4 - медленный глубокий вдох (через нос, живот выпячивается вперед, грудная клетка не поднимается);

на счет 1-2-3-4 - задержка дыхания;

на счет 1-2-3-4-5-6 - плавный выдох;

на счет 1-2-3-4 - снова задержка дыхания перед следующим выдохом.

Через 3-5 минут такого дыхания вы почувствуете, что стали заметно спокойнее и уравновешеннее».

III этап: подведение итогов.

После окончания занятия уточняются основные положения и термины, анализируются результаты, выявляется согласованность мнений и позиций, совместно формулируются и принимаются окончательные выводы.

1.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

Основными функциями процедуры оценивания являются: ориентация образовательного процесса на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы высшего образования и обеспечение эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

При проведении аттестации студентов важно помнить, что систематичность, объективность, аргументированность – главные принципы, на которых основаны контроль и

оценка знаний, умений, навыков студентов. Проверка, контроль и оценка знаний, умений, навыков студента, требуют учета его индивидуального стиля в осуществлении учебной деятельности. Знание критериев оценки знаний обязательно для преподавателя и студента.

Критерии, формы и процедуры оценивания должны быть одинаково понятны всем обучающимся. Студенты должны быть заранее информированы о том, какие их образовательные результаты будут оцениваться, и в какой форме будет проходить оценивание. Оценивание должно быть своевременным. Оценивание должно быть эффективным.

Процедура оценки включает: использование персонифицированных процедур аттестации обучающихся и неперсонифицированных процедур оценки состояния и тенденций развития системы образования;

Система оценки результатов и качества образования включает в себя следующие оценочные процедуры: оценку стартовых возможностей обучающегося (входных знаний для изучения дисциплины); оценку индивидуального прогресса обучающегося в ходе непосредственного образовательного процесса (изучения дисциплины); оценку промежуточных результатов обучения по дисциплине.

Для того чтобы процедура оценивания стимулировала достижение образовательного результата (приобретение компетенции), преподаватель должен:

- определять цели обучения, образовательные результаты темы, раздела, курса и формулировать их языком, понятным обучающимся;
- разъяснять обучающимся цели обучения и способы проверки результатов достижения указанных целей;
- подбирать или создавать задания для проверки достижения сформулированных образовательных результатов;
- регулярно комментировать результаты обучающихся, давать советы с целью их улучшения;
- менять техники и технологии обучения в зависимости от достигнутых обучающимися образовательных результатов;
- учить обучающихся принципам самооценки и способам улучшения собственных результатов;
- предоставлять обучающимся возможности улучшить свои результаты до выставления окончательной отметки;
- осознавать, что оценивание посредством отметки резко снижает мотивацию и самооценку обучающихся.
- разделять ответственность за результаты обучения со студентом.

Процедуры оценки по дисциплине «Психология стресса» включают: подготовку аналитических обзоров, написание тестов, подготовку рефератов, мониторинг сформированной основных знаний, умений, навыков.

Таблица контроля формирования знаний, умений, навыков

Формы контроля	Элементы контроля
Фронтальный опрос	Знания
Самоконтроль	Знания
Взаимоконтроль	Знания
Решение задач	Знания, умения, навыки
Самостоятельная работа	Знания, умения
Презентации	Знания, умения
Практическая работа	Знания, умения, навыки
Реферат, доклад	Знания, умения, навыки
Дискуссии	Знания, умения, навыки

Тест	Знания, умения, навыки
Лабораторная работа	Знания, умения, навыки
Контрольная работа	Знания, умения, навыки
Зачет	Знания, умения, навыки

Процедура оценивания качества предметных результатов студентов по дисциплине «Психология стресса»:

- Включенное наблюдение и фиксация его результатов,
- Тестирование и фиксация его результатов,
- Устный опрос и фиксация его результатов,
- Самостоятельная работа и фиксация ее результатов,
- Беседа и фиксация ее результатов,
- Дискуссия (например, в учебном форуме) и фиксация ее результатов,
- Устный зачет и фиксация его результатов,
- Защита реферата и фиксация результатов,
- Письменная работа и фиксация ее результатов,
- Презентация (электронные и бумажные продукты) и фиксация ее результатов,
- Написание отзывов, рецензий и фиксация их результатов,

Алгоритм процедуры оценивания преподавателем:

- полнота и конкретность ответа;
- последовательность и логика изложения;
- связь теоретических положений с практикой;
- обоснованность и доказательность излагаемых положений;
- наличие качественных и количественных показателей;
- наличие иллюстраций к ответам в виде примеров и пр.;
- уровень культуры речи;
- использование наглядных пособий и т. п.
- качество подготовки;
- степень усвоения знаний;
- активность;
- положительные стороны в работе студентов;
- ценные и конструктивные предложения;
- недостатки в работе студентов;
- задачи и пути устранения недостатков.

Алгоритм процедуры самооценки студента:

- какова цель и что нужно было получить в результате?
- удалось получить результат? Найдено решение, ответ?
- справился полностью правильно или с ошибкой? Какой, в чём?
- справился полностью самостоятельно или с помощью (кто помогал, в чём)?

Этапы процедуры оценивания:

Что оценивается. Оценивается любое успешное, действие, оценкой фиксируется только решение полноценной задачи.

Как оценивать. За каждую учебную задачу или группу заданий — задач, показывающих овладение отдельным знанием, умением, навыком — ставится отдельная отметка.

Параметры оценивания. Оценка знаний, умений, навыков студента определяется по шкале оценивания, определённой в настоящей учебной программе.

Фиксация результатов. Формы представления образовательных результатов:

- ведомости успеваемости по предметам;

- тексты контрольных работ, тестов и проч., и анализ их выполнения обучающимся;
- журнал;
- индивидуальный учебный план (при наличии);
- зачетная книжка.

Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

- правильность ответов на вопросы (верное, четкое, достаточно глубокое изложение);
- полнота и лаконичность ответа;
- грамотное комментирование и приведение примеров.

Студенты, давшие в результате 80 % и более правильных ответов получают оценку «отлично». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 60 % и более процентов получают оценку «хорошо». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 50 % и более процентов получают оценку «удовлетворительно». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на менее 50 % вопросов получают оценку «неудовлетворительно».

Форма контроля – *реферат, доклад, аналитический обзор*. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Контрольные работы. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Оценка знаний, умений и навыков (компетенций) при интерактивных формах занятий.

Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;

- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками;
- умение оперировать психологическими понятиями и категориями;
- умение психологически грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними кризисные отношения.

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;
- свободное владение психологической терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях психологических понятий и психически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения психологических и других связанных с ними дисциплин;
- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем базовых психологических дисциплин.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение психологической терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности и взаимосвязях психологически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;
- владение психологической терминологией;
- не полное представление о сущности и взаимосвязях психологически значимых явлений и процессов;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;
- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях психологически значимых явлений;
- неумение владеть психологической терминологией.

