

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС
Факультет государственного и муниципального управления
Кафедра психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры психологии
Протокол от «02» сентября 2019 г.
№ 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.31 ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

по направлению подготовки
37.03.01 Психология

(код, наименование направления подготовки (специальности))

**Образовательная программа
«Психологическое консультирование»**

(направленность(и) (профиль (и)/специализация(и))

Бакалавр

(квалификация)

Очная

(форма(ы) обучения)

Год набора - 2020

Волгоград, 2019 г.

Авторы–составители:

Старший преподаватель кафедры психологии

Голина Любовь Николаевна

Заведующий кафедрой психологии
Канд. псих. наук, доцент

Зиновьева Дина Муратовна

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2.	Объем и место дисциплины (дисциплины (модуля)) в структуре образовательной программы.....	5
3.	Содержание и структура дисциплины (дисциплины (модуля))	5
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	8
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (дисциплины (модуля))	16
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (дисциплине (модулю))	17
	6.1. Основная литература	17
	6.2. Дополнительная литература	17
	6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	17
	6.4. Нормативные правовые документы	17
	6.5. Интернет-ресурсы	17
	6.6. Иные источники.....	18
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	18

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.

1.1. Дисциплина Б1.Б.31 «Психология стресса» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование Компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.3	Уметь осуществлять саморегуляцию. Разрешать конфликты и противоречия в работе по оказанию психологической помощи клиентам
УК-8	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.2	Разрабатывать индивидуальные и групповые программы оказания психологической помощи клиентам. Обобщение информации о рисках и формирование прогноза возможного неблагоприятного состояния и динамики психологического здоровья населения проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
организация и предоставление психологических услуг лицам разных возрастов и социальных групп (результаты форсайт-сессии от 01.03.2016, утв. протоколом кафедры психологии №11 от 04.03.2016 г.). Профессиональное действие: Разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.	УК-6.3	- умеет составлять правильные рекомендации и предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции; - планирует и реализует программу управления стрессом; - выявляет системные представления о стрессе, его причины, проявления и последствия
	УК-8.2	- предоставляет информацию о простейших навыках саморегуляции; - реализует освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом; - оценивает эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса» входит в базовую часть общепрофессиональной подготовки профессионального цикла Б1 Б.31. По очной форме обучения дисциплина осваивается в 3 семестре, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 2 ЗЕ (72 часа).

Для эффективного усвоения курса студенты должны освоить представление о сущности психики и ее структуре, в том числе о физиологических основах функционирования психики Б1.В.ОД.6 - Анатомия и физиология центральной нервной системы; Б1.В.ОД.7 - Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем; а также о базовых целях и задачах работы психолога («Введение в профессию», «Основы профессиональной деятельности психолога»), об основных закономерностях формирования, развития и функционирования личности («Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Дифференциальная психология»), о психологическом консультировании и коррекции («Основы психологического консультирования»), о функционировании человека в различных условиях и ситуациях («Психология труда, инженерная психология и эргономика», «Психология безопасности»). Служит основанием: Б1.В.ДВ.1.1 - Основы психосоматики.

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 34 часа и на самостоятельную работу обучающихся – 38 часов.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КС Р		
Очная форма обучения								
Тема 1	Стресс и проблема адаптации.	10	2	2			6	О,Р,ПР
Тема 2	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	12	4	2			6	О, Р,ПР
Тема 3	Поведенческие модели изучения стресса	12	2	2			8	О, Т
Тема 4	Современные психологические подходы к изучению стресса.	12	2	2			8	О, Р,ПР
Тема 5	Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.	12	4	2			6	О,Р,ПР
Тема 6	Методы профилактики и коррекции стресса	14	4	4			6	О, Т
Промежуточная аттестация								
Всего:		72	18	14			38	2 ЗЕ

Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), проектная работа (ПР).

Содержание дисциплины

Тема 1. Стресс и проблема адаптации.

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни стрессовой этиологии и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Тема 2. 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, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации.

Различие понятий «эустресс» и «дистресс». Значение теории Г. Селье в развитии психологических концепций изучения стресса.

Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса.

Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности. Комплексный подход к анализу проявлений стресса

Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса.

Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса.

Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий личность-среда. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.

Трансактный подход к изучению стресса. 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.

Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

Тема 5. Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.

Современные технологии управления стрессами 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 адекватных коррекционно-профилактических средств. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

Тема 6. Методы профилактики и коррекции стресса.

Основные подходы к борьбе со стрессом объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Примеры методов устранения причин развития стресса - объектная парадигма (режимы труда и отдыха, тайм-менеджмент, 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).

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

На самостоятельную работу студентов по дисциплине Б1.Б.31 «Психология стресса» выносятся следующие темы:

№	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Очная форма
1	2	3	4
1.	Стресс и проблема адаптации.	Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.	О,Р, ПР
2.	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.	Понятие общего адаптационного синдрома Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.	О,Р, ПР
3.	Поведенческие модели изучения стресса.	Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса	О,Т, ПР

4.	Современные психологические подходы к изучению стресса.	Экологический подход, Витаминная модель психического здоровья П. Варра, Когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса, Трансактная модель стресса Т. Кокса, Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А Леонова	О, Р, ПР
5.	Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.	Современные технологии стресс-менеджмента на основе взаимосвязи диагностической и профилактической направленности работы. Особенности диагностики профессионального стресса. Типы диагностических задач. Основные принципы подбора методических средств. Экспертно-диагностические системы.	О, Р, ПР
6.	Методы профилактики и коррекции стресса.	Основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления стрессом. Индивидуальные и групповые методы работы. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств.	О, Т, ПР

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.31 *Психология стресса* используются следующие формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- При проведении занятий лекционного типа: устный опрос.
- При проведении практических занятий: процесс работы над проектом, тестирование.
- При контроле результатов самостоятельной работы: результаты проектной работы

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов: подготовки программ социально-психологического тренинга, тестирования и устного опроса по перечню примерных вопросов из п. 4.3.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Тема 1. Стресс и проблема адаптации.

Вопросы для устного опроса:

1. Социально-психологические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах.
2. Стресс и здоровье человека.
3. Понятие психического здоровья.
4. Болезни стрессовой этиологии и формы личностной дезадаптации..
5. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Тематика рефератов

1. Понятие о стрессе как общем адаптационном синдроме.
2. Эустресс и дистресс.
3. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.
4. Биологический, психологический и эмоциональный стресс.
5. Теоретические модели развития стресса (Гринберг, Щербатых).

Проектная работа:

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Вопросы для устного опроса:

1. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.
2. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье.
3. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
4. Различие понятий «эустресс» и «дистресс».
5. Значение теории Г. Селье в развитии психологических концепций изучения стресса.

Тематика рефератов:

1. Психологический стресс: понятие, категориальный аппарат, основные феномены.
2. Роль когнитивной оценки угрозы в процессе развития стресса. Концепция психологического стресса Лазаруса.
3. Психологические детерминанты развития стрессовой реакции.
4. Основные субсиндромы проявлений стресса

Проектная работа:

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса.

Вопросы для устного опроса:

1. Стресс и поведение человека. Различение понятий стресса и стрессора.
2. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности.
3. Комплексный подход к анализу проявлений стресса
4. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.
5. Понятия физиологического и психологического стресса.

Типовые материалы тестирования:

1. Стресс начинается со стадии:
 - а. адаптации;
 - б. тревоги;
 - в. резистентности;
 - г. истощения.
2. Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играют железы:
 - а. щитовидная железа;
 - б. поджелудочная железа;
 - в. мозговое вещество надпочечники;
 - г. корковое вещество надпочечники.
3. Способствует переходу стресса в дистресс:
 - а. положительный эмоциональный фон;
 - б. наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
 - в. опыт решения подобных проблем в прошлом;
 - г. негативный прогноз на будущее.

Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса.

Вопросы для устного опроса:

1. Экологический подход к изучению стресса.

2. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека (транзактный подход, когнитивная модель развития психологического стресса Р.Лазаруса).

3. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности.

4. Регуляторный подход к изучению стресса (Д. Бродбент, А. Леонова).

5. Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.

Тематика рефератов:

1. Классификация методов нейтрализации стресса.
2. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили совладающего поведения (модель С. Хобфолла).
3. Методы оценки стрессовых состояний.
4. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.

Проектная работа:

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

Тема 5. Методология оценки и коррекции стрессовых состояний.

Вопросы для устного опроса:

1. Современные технологии управления стрессами.
2. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем.
3. Индивидуальный профиль стресса.
4. Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.
5. Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.

Тематика рефератов:

1. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
2. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
3. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

4. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Проектная работа:

Составить (письменно) программу социально-психологического тренинга направленного на обучение базовым техникам психологической саморегуляции и управления стрессом (рекомендуемая длительность 8 часов). В соответствии с разработанным тренингом провести занятие (2 академических часа) в студенческой группе ВИУ РАНХиГС. Выбранная тема занятия согласовывается с преподавателем.

Проведение тренингового занятия осуществляется под наблюдением преподавателя, процесс и результаты проведения обсуждаются с целью коррекции профессионального поведения ведущего тренинга, структуры и содержания программы.

Структура программы: во введении указываются цель, задачи тренинга, целевая аудитория, необходимые ресурсы, основные понятия и категории, ожидаемый результат. В основной части сначала в табличной форме указываются порядок проведения упражнений, их содержание (название, цель и задачи каждого упражнения, материалы, время проведения). Затем подробно описывается каждый приведенный пункт: название, цель и задачи каждого упражнения, инструкция для ведущего и участников, необходимые материалы, время, необходимое на проведение упражнения, особенности проведения. В случае использования мини-лекций, диагностических процедур, их содержание приводится полностью. К программе прилагается список использованной литературы. Проводится анализ разработанной программы и особенностей проведения в конкретной группе.

Тема 6. Методы профилактики и коррекции стресса.

Вопросы для устного опроса:

1. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.
2. Примеры методов устранения причин развития стресса - объектная парадигма (режимы труда и отдыха, тайм-менеджмент, формирование условий для здорового образа жизни и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).
3. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
4. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции (примеры их использования в практических условиях).
5. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Типовые материалы тестирования:

(Полные материалы имеются на кафедре психологии)

1. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:
 - а. физиологической концепции;
 - б. биохимической концепции;
 - в. психоаналитической концепции;
 - г. когнитивной концепции;
 - д. информационной концепции.
2. Основатель аутогенной тренировки:
 - а. И. Шульц;
 - б. У. Джеймс;
 - в. А. Ромен;
 - г. Э. Джекобсон.

3. На совершенствовании поведенческих навыков основан метод:

- а. аутогенной тренировки;
- б. медитации;
- в. визуализации;
- г. активное слушание.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Зачет проводится в три этапа: 1 этап – разработка и проведение тренинговой программы, 2 этап – тестирование (на последнем занятии), 3 этап – устный опрос.

4.3.1. Формируемые компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2	Уметь осуществлять саморегуляцию. Разрешать конфликты и противоречия в работе по оказанию психологической помощи клиентам
УК-8	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.2	Разрабатывать индивидуальные и групповые программы оказания психологической помощи клиентам /Обобщение информации о рисках и формирование прогноза возможного неблагоприятного состояния и динамики психологического здоровья населения проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания
УК-6.2 Уметь осуществлять саморегуляцию. Разрешать конфликты и противоречия в работе по оказанию психологической помощи клиентам	- умеет составлять правильные рекомендации и предоставлять информацию о простейших навыках саморегуляции; - планирует и реализует программу управления стрессом; - выявляет системные	- описывает базовые техники психологической саморегуляции и управления стрессом; - составляет рекомендации и предоставляет информацию о простейших навыках саморегуляции;

	представления о стрессе, его причины, проявления и последствия	- анализирует условия и факторы, способствующие развитию стресса.
УК -8.2 Разрабатывать индивидуальные и групповые программы оказания психологической помощи клиентам. Обобщение информации о рисках и формирование прогноза возможного неблагоприятного состояния и динамики психологического здоровья населения проживающего в субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании	- предоставляет информацию о простейших навыках саморегуляции; - реализует освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом; - оценивает эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.	- оценивает эффективность использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом; - выявляет системные представления о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; - анализирует условия и факторы, способствующие развитию стресса.

4.3.2. Типовые оценочные средства

1 этап. Проектная работа. Разработка и проведение программы социально-психологического тренинга

2 этап. Материалы тестирования (проводится на последнем занятии):

1. Способствует переходу стресса в эустресс:
 - а. чрезмерная сила стресса;
 - б. большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - в. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
 - г. недостаток нужной информации.
2. У биологического и психологического стресса общее:
 - а. участие гормонов надпочечников;
 - б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
 - в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
 - г. «размытые» временные рамки.
3. Примером «психологического» стресса является:
 - а. воспалительная реакция после ожога;
 - б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
 - в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
 - г. травма, связанная с падением.

3 этап. Вопросы для устного опроса

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Особенности психологического стресса.

5. Поведенческие признаки стресса.
6. Интеллектуальные признаки стресса.
7. Физиологические признаки стресса.
8. Эмоциональные признаки стресса.
9. Объективные методы оценки уровня стресса.
10. Субъективные методы оценки уровня стресса.
11. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
12. Общие закономерности развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
13. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
14. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
15. Объективные причины возникновения психологического стресса.
16. Общие закономерности профессиональных стрессов.
17. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
18. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
19. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
20. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
21. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
22. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
23. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
24. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
25. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.

Полный комплект оценочных материалов для промежуточной аттестации представлен в приложении 1 РПД.

Шкала оценивания

При оценивании результатов обучения используется следующая шкала оценок:

100% - 90% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
89% - 75% (хорошо)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
74% - 60% (удовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности

	сформированы не в полной мере.
менее 60% (неудовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.

4.4. Методические материалы

Процедура оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в ФГБОУ ВО РАНХиГС и Регламентом о балльно-рейтинговой системе в Волгоградском институте управления - филиале РАНХиГС.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Максимально значимым элементом в работе является разработка программы социально-психологического тренинга и эффективное взаимодействие с членами учебной группы, самостоятельная работа над проектом. Рекомендуется при организации самостоятельной работы и работы над проектом работать с пособием: Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. - 256 с. - (Учебное пособие). Питер. 2012

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости).

Требования к объему: не более 15 страниц. Оформление: Шрифт TimesNewRoman, 12 шрифт, 1,5 интервала, 1,5 см абзацный отступ. Оригинальность по системе Антиплагиат.ВУЗ – не менее 60 процентов.

Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины

Структура времени, необходимого на изучение дисциплины

Форма изучения дисциплины	Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, %
Изучение литературы, рекомендованной в учебной программе	40
Решение задач, практических упражнений и ситуационных примеров	40
Изучение тем, выносимых на самостоятельное рассмотрение	20
Итого	100

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. - 256 с. - (Учебное пособие). Питер. 2012
2. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Саратов. - 121 с. Вузовское образование. 2014. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks»

6.2. Дополнительная литература.

1. Мандель, Б.Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/122652> (дата обращения: 27.08.2019)
2. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание : монография / ответственные редакторы А. Л. Журавлев [и др.]. — Москва : Институт психологии РАН, 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109026>
3. Психология стресса : учебное пособие / составитель Т.И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2014. — 133 с. — ISBN 978-5-903978-12-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/>.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учебное пособие] / Юрий Викторович Щербатых. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. - 256 с. - (Учебное пособие). Питер. 2012.

Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса [Электронный ресурс]/ Копытин А.И.— Электрон. текстовые данные.— 208 с. М.: Когито-Центр.2014

6.4. Нормативные правовые документы.

ISO 9001:2008 Системы менеджмента качества. Требования. URL: <http://www.internet-law.ru/gosts/gost/47856/> (Открытый доступ).

6.5. Интернет-ресурсы.

Сайт Российского психологического общества <http://www.psyrus.ru/> (открытый доступ)

Психологическая газета – регулярное электронное издание <http://psy.su/> (открытый доступ)

Российская психология – информационно-аналитический портал <http://rospsy.ru> (открытый доступ)

Портал психологических изданий <http://psyjournals.ru/> (открытый доступ)

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/> (открытый доступ)

Сайт «Экзистенциальная и гуманистическая психология» <http://hpsy.ru> (открытый доступ)

6.6. Иные источники

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.