

Приложение № 6 к ОПОП высшего образования, направление подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) программы прикладного бакалавриата «Психологическое консультирование»

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(АНО ВО МГЭУ)
НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.10 «ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

Направление подготовки **37.03.01 Психология**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы прикладного бакалавриата «**Психологическое консультирование**»

Формы обучения:	очная, заочная
Виды профессиональной деятельности:	практическая
Учебный год:	2019/2020



Нижегород 2019

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(АНО ВО МГЭУ)
НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор НИ (Ф) АНО ВО МГЭУ
 Е.Б. Жбаков
«29» апреля 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

Направление подготовки **37.03.01 Психология**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы
прикладного бакалавриата «**Психологическое консультирование**»

Формы обучения:	очная, заочная
Виды профессиональной деятельности:	практическая
Учебный год:	2019/2020

Нижний Новгород 2019

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 946 (зарегистрирован в Минюсте РФ от 15 октября 2014 г. № 34320) (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);

- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- учебными планами (очной и заочной форм обучения), составленными на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) программы «Психологическое консультирование».

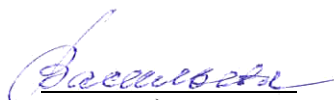
Рабочая программа дисциплины «Психология стресса». – Н.Новгород:НИ(ф) МГЭУ, 2019. – 39 с.

№ 4672

Разработчик:

Преподаватель кафедры психологии
НИ(ф) АНО ВО МГЭУ, к.б.н.

Должность, ученая степень,
ученое звание


подпись

Т.Н. Васильева
И.О. Фамилия

Рецензент:

Доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии Федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Московский университет Министерства внутренних дел России им.

В.Я.Кикотя»

Должность, ученая степень,
ученое звание


подпись

И.Б. Лебедев

И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины:

- рассмотрена на заседании кафедры психологии (протокол от 10.04.2019 №9).

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент



Т.А. Фокина

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи обучения по дисциплине	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	15
7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	15
7.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	16
7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	18
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	28
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	29
10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины «Психология стресса»	31
10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины	31
10.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине	33
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем	34
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	35
13. Средства адаптации образовательного процесса по дисциплине к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	37

1. Цели и задачи обучения по дисциплине

Цель обучения по дисциплине «Психология стресса» – представить современные концепции стресса, причины его возникновения и влияние на здоровье человека; познакомить обучающихся с немедленными и отдаленными последствиями стрессогенных событий, психологическими методами его диагностики и коррекции и техниками оказания психологической помощи.

Задачи изучения дисциплины «Психология стресса»:

- познакомить обучающихся со структурой и функциями стресса, закономерностями его возникновения, влиянием на деятельность и жизнь человека;
- сформировать навыки диагностики и регуляции стресса у себя и лиц, обращающихся за психологической помощью.

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

Процесс изучения дисциплины «Психология стресса» направлен на формирование у обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) программы прикладного бакалавриата: «Психологическое консультирование» профессиональных компетенций ПК-1, ПК-3.

Код и описание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Знает: структуру, функции стресса, закономерности его возникновения, влияние стресса на деятельность и жизнь человека; стандартные программы, направленные на предупреждение стресса
	Умеет: применять стандартные программы, психокоррекционные техники на различных этапах стресса
	Владеет: основными приемами применения стандартных программ, психокоррекционных техник на различных этапах стресса
ПК-3 способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	Знает: стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологической помощи на различных этапах стресса
	Умеет: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологической помощи на различных этапах стресса
	Владеет: способностью осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологической помощи на различных этапах стресса

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.10 «Психология стресса» реализуется в рамках вариативной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина «Психология стресса» реализуется в 6-м семестре у обучающихся в очной форме обучения, в 8-м семестре у обучающихся в заочной форме обучения.

В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен **зачет в 6-м семестре у обучающихся в очной форме обучения, зачет в 8-м семестре у обучающихся в заочной форме обучения**, который входит в общую трудоемкость дисциплины.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций ПК-1, ПК-3 определяется в период государственной итоговой аттестации.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины «Психология стресса» составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 6
Контактная работа* (аудиторные занятия) всего, в том числе:	48	48
лекции	16	16
практические	32	32
Самостоятельная работа* всего:	24	24
Промежуточная аттестации - зачет		
Общая трудоемкость	72	72

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 8
Контактная работа* (аудиторные занятия) всего, в том числе:	14	14
лекции	6	6
практические	8	8
Самостоятельная работа* всего:	54	54
Промежуточная аттестации - зачет	4	4
Общая трудоемкость	72	72

* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом¹.

¹Примечание:

для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов).

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся. В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости (тестирование) в электронной информационно-образовательной среде.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Тематический план для очной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1	Стресс – общий адаптационный синдром. Проявления стресса у человека	10	8	4/2*	4	2	ПК-1, ПК-3
2	Психологические травмы. Психология посттравматического стресса	8	6	2/2*	4	2	ПК-1, ПК-3
3	Синдром посттравматических стрессовых нарушений	10	6	2	4	4	ПК-1, ПК-3
4	Физическое, сексуальное и психологическое насилие	10	6	2	4	4	ПК-1, ПК-3
5	Синдром утраты. Причины, симптомы и признаки возникновения депрессии	10	6	2	4	4	ПК-1, ПК-3
6	Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия	12	8	2	6/2*	4	ПК-1, ПК-3
7	Психологическая помощь при травматическом стрессе. Методики и техники психологической коррекции	12	8	2	6/4*	4	ПК-1, ПК-3

Промежуточная аттестация по дисциплине - зачет						ПК-1, ПК-3
Итого:	72	48	16/4*	32/6*	24	

* часы занятий, проводимых в активной и интерактивной формах

Тематический план для заочной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество аудиторных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1	Стресс – общий адаптационный синдром. Проявления стресса у человека	10	2	2		8	ПК-1, ПК-3
2	Психологические травмы. Психология посттравматического стресса	10	2	2		8	ПК-1, ПК-3
3	Синдром посттравматических стрессовых нарушений	10	2	2		8	ПК-1, ПК-3
4	Физическое, сексуальное и психологическое насилие	10	2		2	8	ПК-1, ПК-3
5	Синдром утраты. Причины, симптомы и признаки возникновения депрессии	10	2		2	8	ПК-1, ПК-3
6	Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия	10	2		2/2*	8	ПК-1, ПК-3
7	Психологическая помощь при травматическом стрессе. Методики и техники психологической коррекции	8	2		2	6	ПК-1, ПК-3
	Промежуточная аттестация по дисциплине - зачет	4					ПК-1, ПК-3
	Итого:	72	14	6	8/2*	54	

Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения

№	Наименование разделов (тем), в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии	Образовательные технологии
Очная форма обучения		
1.	Лекция Тема 1. Стресс – общий адаптаци-	Проблемная лекция - изложение нового материала через проблемные вопросы,

	онный синдром. Проявления стресса у человека	задачи или ситуации. При этом процесс познания обучающихся в сотрудничестве и диалоге с преподавателем приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путем организации поиска ее решения или суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения
2.	Лекция Тема 2. Психологические травмы. Психология посттравматического стресса	Лекция-консультация может проходить по разным сценариям. Первый вариант осуществляется по типу «вопросы—ответы». Лектор отвечает в течение лекционного времени на вопросы обучающихся по всем разделу или всему курсу. Второй вариант такой лекции, представляемой по типу «вопросы—ответы— дискуссия», является трояким сочетанием: изложение новой учебной информации лектором, постановка вопросов и организация дискуссии в поиске ответов на поставленные вопросы»
3.	Практическое занятие Тема 6. Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия	Мастер-класс - метод обучения, раскрывающий творческий потенциал обучающихся, постановка проблемной задачи и решение ее через проигрывание различных ситуаций
4.	Практическое занятие Тема 7. Психологическая помощь при травматическом стрессе. Методики и техники психологической коррекции	Круглый стол - способ организации обсуждения вопроса, обобщение идеи и мнения относительно обсуждаемой проблемы
Заочная форма обучения		
1.	Практическое занятие Тема 6. Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия	Мастер-класс - метод обучения, раскрывающий творческий потенциал обучающихся, постановка проблемной задачи и решение ее через проигрывание различных ситуаций

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Стресс – общий адаптационный синдром. Проявления стресса у человека (ПК-1, ПК-3)

История возникновения учения о стрессе. Личность Ганса Селье. Происхождение термина «стресс», его определение. Условия, при которых фактор становится стрессорным для организма. Основные фенологические проявления реакции организма на стресс.

Понятие о гомеостазе и гетеростазе организма. Понятия «эустресс» и «дистресс». Влияние на человека положительных и отрицательных стрессоров. Тактика организма в межличностных отношениях.

Общий адаптационный синдром как совокупность адаптационных реакций человека и животных. Стрессоры. Стресс как функциональное состояние. Физиологическая основа адаптационного синдрома (Г. Селье)*.

Стадии общего адаптационного синдрома. Виды стрессоров: общие, специфические и индивидуальные.

«Индекс стресса», физиологическая и психологическая диагностика. Факторы, предрасполагающие к стрессу.

Другие классификации стрессоров: физические, психические, смешанные, реально действующие и вероятностные, кратковременные и долговременные.

Тема 2. Психологические травмы. Психология посттравматического стресса (ПК-1, ПК-3)

Понятие психологической травмы. Классификация психологических травм. Соотношение стрессора и психотравмы.

Концепция реакций человека на травматические события, которые несут серьезную угрозу жизни или физической целостности. Значение тревоги в травматической ситуации. Типы травматических ситуаций. Травмы, типичные для различных возрастов.

Причины психологической травмы. Механизмы возникновения посттравматического стресса. Влияние психотравмы на восприятие времени.

Личностные качества человека, пережившего психологическую травму. Особенности семейного и межличностного общения травмированной личности. Психология, общие симптомы и фазы горя. Патологическое горе.

Тема 3. Синдром посттравматических стрессовых нарушений (ПК-1, ПК-3)

Понятие синдрома посттравматических стрессовых нарушений (ПТСН). Критерии ПТСН. Посттравматические стрессовые нарушения и их классификация.

Посттравматические стрессовые реакции, состояния, личностные особенности. Межличностные отношения.

Немедленные и отдаленные последствия травматического стресса (индивидуальные, личностные, групповые, семейные, социальные)*.

Тема 4. Физическое, сексуальное и психологическое насилие (ПК-1, ПК-3)

Общая характеристика агрессоров и жертв, ситуаций, в которых осуществляется насилие.

Виктимическая личность, виктимическая группа, семья, социум. Виктимический жизненный сценарий.

Специфические признаки, по которым можно предположить, что ребенок был жертвой насилия. Эмоциональные реакции, состояния таких детей. Будущее этих детей в стадии взросления. Жизненный сценарий человека, подвергнувшегося насилию.

Психологическая коррекция посттравматических нарушений при описываемых ситуациях.

* Для самостоятельного изучения.

Тема 5. Синдром утраты. Причины, симптомы и признаки возникновения депрессии (ПК-1, ПК-3)

Горе утраты как процесс. Стадии и задачи горя. Консультирование клиента, пережившего утрату. Синдром утраты. Тренинговые техники «исцеления от горя». Депрессия. Понимание психопатологии клиентов с хроническими депрессиями. Причины и предпосылки возникновения депрессии. Симптомы, динамика и созаболеваемость. Эффективность методов диагностики. Стратегии укрепления мотивации к изменению. Ситуативный анализ. Методы диагностики и коррекции депрессии.

Тема 6. Психодиагностические методики оценки стрессового воздействия (ПК-1, ПК-3)

Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения (САН). Исследование уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность). Шкала самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Шкала одиночества (Д. Рассел). Исследование направленности личности, системы ее отношений с помощью методики «Незаконченные предложения». Изучение индивидуально-психологических черт личности, степени выраженности существенных компонентов личности: нейротизма, экстраверсии, интроверсии и психотизма (опросник ЕРQАйзенка). Методика многофакторного исследования конституционных черт личности Р.Б. Кеттелла.

Исследование реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности (метод рисуночной фрустрации Розенцвейга).

Тема 7. Психологическая помощь при травматическом стрессе. Методики и техники психологической коррекции (ПК-1, ПК-3)

Психокоррекционные подходы, цели, техники, их применение и специфика на различных этапах травматического стресса и при работе с различными возрастными группами и категориями пострадавших. Методы психоаналитического направления, методы биохевиорального направления; логотерапия, гештальт-ориентированные методы, арттерапия, трансовые техники, психодрама.

Методы экстренной психологической помощи.

Методы противостояния страху (релаксирующие, отвлекающие методики).

Принципы рациональной психотерапии при наиболее часто встречающихся ситуациях (смерть или измена любимого человека, потеря работы). Индивидуальные и групповые методы*. Методы самопомощи.

Особенности общения педагога с детьми, перенесшими травматический стресс. Коррекция посттравматических стрессовых расстройств в семьях. Консультирование родителей: проявление ПТСН в семье, возможности родителей в оказании помощи детям.

Профилактика ПТСН.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных

тестовых заданий, репродуктивных заданий, практических заданий и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа по дисциплине «Психология стресса» включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- выполнение домашнего задания к занятию;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачёту.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1	Общие методические рекомендации по изучению дисциплины «Психология стресса» для обучающихся (см. пункт 10.1 данной программы).
2	Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных работ по дисциплине «Психология стресса» для обучающихся (см. пункт 10.2 данной программы).
3	Репродуктивные задания
4	Практические задания
5	Кейс-задания
6	Тестовые задания
7	Вопросы к зачету

7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций, определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в АНО ВО МГЭУ и институтах (филиалах).

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Дисциплина «Психология стресса» является промежуточным этапом формирования компетенции ПК-1 в процессе освоения ОПОП, основывается на знаниях обучающихся, полученных в ходе изучения дисциплин «Практическая конфликтология», «Психология социальной работы», «Патопсихология», «Психологическое консультирование и психокоррекция», прохождения учебной, производственной практик и предшествует изучению таких дисциплин, как «Психологическая служба и психологическое консультирование», «Психология труда и региональные особенности профконсультирования», «Группо-

вое психологическое консультирование и психотерапия», «Психология агрессии в практике психологического консультирования», также формирующих данную компетенцию. Далее данная компетенция формируется в процессе прохождения производственной (преддипломной) практики.

Дисциплина «Психология стресса» является промежуточным этапом формирования компетенции ПК-3 в процессе освоения ОПОП, основывается на знаниях обучающихся, полученных в ходе изучения дисциплины «Психологическое консультирование и психокоррекция», прохождения производственной практики и предшествует изучению таких дисциплин, как «Психология семьи и семейное консультирование», «Основы психотерапии в практике психолога», «Психологическая служба и психологическое консультирование», «Психология отклоняющегося поведения», «Групповое психологическое консультирование и психотерапия», «Практикум по методам саморегуляции и техникам медитации», «Социально-психологический тренинг», «Арттерапия», также формирующих данную компетенцию. Далее данная компетенция формируется в процессе прохождения производственной (преддипломной) практики.

Итоговая оценка сформированности компетенций ПК-1, ПК-3 определяется в период государственной итоговой аттестации.

В процессе изучения дисциплины компетенции также формируются поэтапно. Основными этапами формирования компетенций ПК-1, ПК-3 при изучении дисциплины «Психология стресса» является последовательное изучение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение обучающимися необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины «Психология стресса» предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – **зачет в 6-м семестре у обучающихся в очной форме обучения, зачет в 8-м семестре у обучающихся в заочной форме обучения.**

7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

На этапах текущего контроля успеваемости критериями оценки полученных знаний, умений и навыков являются критерии оценки выполнения творческих заданий, тестовых заданий, решение кейс-задач, устных ответов на теоретические вопросы.

Критерии оценки результатов тестирования

% верных решений (ответов)	Отметка
85-100	5 – Отлично
71-84	4 – Хорошо
50-70	3 – Удовлетворительно
0-49	2 – Неудовлетворительно

Основные критерии и показатели оценки ответа на теоретические вопросы

Критерии	Показатели
Использование современной научной литературы	Диапазон и качество (уровень) используемого информационного пространства
Владение языком дисципли-	Четкое и полное определение рассматриваемых понятий

Критерии	Показатели
ны (понятийно-категориальным аппаратом)	(категорий), приводя соответствующие примеры в строгом соответствии с рассматриваемой проблемой
Самостоятельная интерпретация описываемых фактов и проблем	Умелое использование приемов сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений. Личная оценка (вывод), способность объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению
Язык и стиль работы	Соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка
Аккуратность оформления и корректность цитирования	Оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации, методических требований и ГОСТа.

Форма оценки решения кейс-задачи

Критерии оценки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Обнаружение в кейс-задаче противоречий (проблем)				
Упорядочение данных ситуаций, формулировка задачи				
Краткая запись условия и вопроса задачи (выделение действующих лиц, их поведение, взаимодействие и др.)				
Выделение элементов заданной ситуации				
Психологический анализ кейс-задачи				
Поиск решения в зависимости от формулировки вопроса задачи				
Проведение анализа кейс-задачи				
Общая оценка				

Форма оценки творческих заданий

Критерии оценки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Соответствие творческому заданию				
Логика изложения информации				
Задание и форма его представления является авторской, интересной				

Самостоятельность выполнения творческого задания				
Анализ и оценка собранной информации				
Самостоятельность работы				
Авторская оригинальность				
Грамотность выполнения работы				
Общая оценка				

Показателями оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины «Психология стресса» являются требуемые результаты обучения по данной дисциплине

Показатели оценивания компетенций	
ПК-1	
Знает: структуру, функции стресса, закономерности его возникновения, влияние стресса на деятельность и жизнь человека; стандартные программы, направленные на предупреждение стресса	
Умеет: применять стандартные программы, психокоррекционные техники на различных этапах стресса	
Владеет: основными приемами применения стандартных программ, психокоррекционных техник на различных этапах стресса	
ПК-3	
Знает: стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологической помощи на различных этапах стресса	
Умеет: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологической помощи на различных этапах стресса	
Владеет: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе психологической помощи на различных этапах стресса	

Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций			
«недостаточный» Компетенции не сформированы.	«пороговый» Компетенции сформированы.	«продвинутый» Компетенции сформированы.	«высокий» Компетенции сформированы.
Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются прин-	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопро-	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущ-

ципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	сы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	- твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	ности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «не зачтено»	Оценка «зачтено»	Оценка «зачтено»	Оценка «зачтено»

Оценочный лист результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции на данном этапе / оценка
ПК-1	
ПК-3	
Оценка по дисциплине	

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной.

«Зачтено» выставляется, если все компетенции сформированы на уровне не ниже «порогового».

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций²

Примерный комплект заданий для *текущего контроля успеваемости*

Темы 1-2. (ПК-1; ПК-3)

²Оценочные материалы в полном объеме разработаны и утверждены кафедрой, реализующей данную дисциплину, являются составной частью ОПОП.

Дайте письменные ответы на следующие вопросы

- А) Дайте определение понятию «стресс», назовите источник происхождения термина «стресс»
Б) Опишите психотравмы, типичные для различных возрастов

Решите вопросы теста

1. При четвертой Фазе специфических стрессовых ситуаций у людей, потерявших работу, наблюдается:
 - a. Состояние апатии возрастает с каждым месяцем. Человек привыкает к состоянию бездеятельности, порой люди боятся найти работу
 - b. Появляется удовлетворение жизнью, улучшение состояния здоровья, активные поиски нового места работы
 - c. Дефицит активного поведения, разрушение жизненных привычек, интересов, целей. Подрываются силы противостояния неприятностям.
2. Состояние неопределенности и шока у людей, потерявших работу, - это:
 - a. тяжелое субъективное переживание, причем страх и риск становятся факторами риска
 - b. беспомощность и примирение со сложившейся ситуацией
 - c. удовлетворение жизнью, улучшение состояния здоровья, активные поиски нового места работы.
3. Панику различают по:
 - a. масштабам,
 - b. глубине охвата,
 - c. длительности и деструктивным последствиям
 - d. все перечисленное верно
4. Паника, охватывающая большинство людей независимо от их общего числа в ограниченном, замкнутом пространстве (на корабле, в здании), называется:
 - a. массовой
 - b. полной
 - c. групповой
5. Пролонгированная паника проявляется:
 - a. отдельными вспышками отчаяния, озлобленности, опустошенности, депрессии
 - b. отключением сознания
 - c. полной невменяемостью
6. Примеры пролонгированной паники:
 - a. блокада Ленинграда
 - b. после взрыва на Чернобыльской атомной станции
 - c. на кораблях «Титаник», «Адмирал Нахимов»
 - d. во время землетрясений, ураганов, пожаров в универмагах
7. Характерной особенностью фрустрирующей ситуации является:
 - a. наличие сильной мотивированности достичь цель и преграды, которые препятствуют этому достижению

- b. невозможность здесь и теперь удовлетворения
 - c. неспособность субъекта справиться с имеющимися внешними и внутренними условиями жизни

- 8. К внутренним целям психологических процессов (или переживаний) относятся:
 - a. внушение сейчас (здесь и сейчас) удовлетворение
 - b. реализация какой-то деятельности соответственно выбранному мотиву
 - c. упорядочение своего внутреннего мира
 - d. обеспечение прогресса личностной структуры
 - e. материальное удовлетворение

- 9. Какие «вредные» способы преодоления стрессовых ситуаций Вы знаете?
 - a. курение
 - b. алкоголь
 - c. аутотренинг
 - d. наркотики
 - e. чтение книг
 - f. фитнес

- 10. Мужчины переживают депрессию в случае
 - a. профессиональной успешности жены
 - b. одиночества
 - c. серьезных финансовых проблем

- 11. Перечислите классические мужские стрессы:
 - a. контроль за детьми
 - b. жена -успешная бизнес-леди
 - c. проигрыш любимой команды

- 12. Сексуальное насилие, естественные катастрофы, ДТП, снайперская стрельба - относят к:
 - a. краткосрочным, неожиданным травматическим событиям
 - b. постоянным и повторяющимся воздействиям травматических стрессоров
 - c. серийной травматизации

- 13. Информационный стресс - это стресс, при котором:
 - a. работник не успевает принимать решение в условиях жесткого ограничения во времени
 - b. принятие решения работником может сопровождаться высокой степенью ответственности в условиях неопределенности, недостатка информации, частом, неожиданном изменении информационных параметров
 - c. разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией
 - d. существуют реальные проблемы делового общения
 - e. наблюдается повышенная раздражительность

- 14. Девиз скрытого мужского стресса «обязательный шифр» -
 - a. дав слово - держи
 - b. а нам всеравно

- с. не показывай эмоции
15. При эмоциональном стрессе разрушаются ..., связанные с его профессией:
- глубинные установки и ценности работника
 - успешность профессиональной деятельности
 - ожидания карьерного роста
16. Различие между старением и общим адаптационным синдромом заключается в том, что общий адаптационный синдром ...
- обратим после отдыха
 - встречается чаще
 - неспецифический ответ организма
17. Старение - это итог всех ..., которым организм подвергался в течение всей жизни
- болезней
 - стрессов
 - переживаний
18. Комплекс физиологических реакций, который представляет собой реакцию адаптации, состоящую из трех фаз, называется:
- стрессом
 - общим адаптационным синдромом
 - эустрессом

Практические задания

Творческое задание

- А) Сравните понятия «эустресс» и «дистресс», указав черты сходства и черты различия.
- Б) Установите взаимоотношения между стрессором и психотравмой.
- В) Проанализируйте специфические признаки, по которым можно предположить, что ребенок был жертвой насилия.
- Г) Проанализируйте методику «Незаконченные предложения», укажите преимущества и недостатки этой методики.

Кейс-задание

- А) Составьте программу психологической коррекции посттравматических нарушений участника боевых действий.
- Б) Подберите методы психоаналитического направления, которые можно использовать в психотерапии стрессовых состояний. Укажите особенности применения описанных методов в психотерапии стресса:
- методы бихевиорального направления; логотерапия, гештальт-ориентированные методы, арттерапия, трансовые техники, психодрама.

Темы 3-4. (ПК-1; ПК-3)

Теоретические задания

Дайте письменные ответы на следующие вопросы

- А) Назовите условия, при которых фактор становится стрессорным для организма.

Б) Назовите причины психологических травм

Решите вопросы теста

1. Считается, что эффективным психотехническим средством выхода из кризиса является:
 - a. гештальт-терапевтический комплекс
 - b. нейро-лингвистическое программирование
 - c. танатотерапия
2. Какая из стрессовых ролей наиболее психологически выгодна?
 - a. жертва
 - b. преследователь
 - c. спасатель
3. Можно ли использовать треугольник Карпмана для анализа деловых конфликтов?
 - a. да
 - b. нет
 - c. не всегда
4. Психологическая травма возможна, если:
 - a. человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние
 - b. пережитое разрушает привычный образ жизни
 - c. имеются физические травмы
 - d. стрессовое воздействие длится долго
5. Есть ли различия между мужскими и женскими болезнями, вызванные стрессами?
 - a. да
 - b. нет
 - c. быть может
6. Особая форма общей стрессовой реакции, которая перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту, называется ... стрессом
 - a. травматическим
 - b. психологическим
 - c. дистрессом
7. Типичные виды фрустрационного поведения - это:
 - a. бесцельные и неупорядочные реакции
 - b. апатия
 - c. агрессия и деструкция
 - d. тенденция к слепому повторению фиксированного поведения
8. Термин «совладания» обозначает:
 - a. справиться
 - b. привести в порядок
 - c. подчинить себе
 - d. уход от неприятной ситуации
9. Стереотипия - это ...
 - a. примитивизация поведения, или падение «качества исполнения»
 - b. обращение к поведенческим моделям, доминировавшим в более ранние периоды жизни индивида
 - c. тенденция к слепому повторению фиксированного поведения
10. Коммуникативный стресс - возникает при ...
 - a. условия неопределенности, недостатка информации
 - b. разрушении глубинных установок и ценностей работника

- с. наличии реальных проблем делового общения
11. Какие стратегии преодоления оцениваются с помощью опросника SACS?
- манипулятивные действия
 - поиск социальной поддержки
 - активная
 - просоциальная
 - непрямая
 - осторожные действия
12. ... как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров:
- личностная тревожность
 - ситуативная тревожность
 - принципиальность
13. Методика Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина оценивает:
- личностную тревожность
 - ситуативную тревожность
 - самочувствие, активность и настроение
14. Есть ли «двойная мораль» по отношению к женщинам в семье и на работе?
- да
 - нет
 - возможны варианты
15. К скрытым формам стресса у мужчин относят:
- смена привычек
 - страх перед необходимостью социальных контактов
 - страх перед неудачей
 - боязнь женского стресса
 - эмоциональный
 - эустресс
 - дистресс
 - синдром Стендаля
16. Физиологический стресс - это ...
- эмоциональный настрой личности по отношению к стрессору
 - стресс, характеризующийся повышением продуктивности психической и исполнительской деятельности
 - адаптивное напряжение биологических систем
17. Психический стресс – это:
- эмоциональный настрой личности по отношению к стрессору
 - стресс, характеризующийся повышением продуктивности психической и исполнительской деятельности
 - адаптивное напряжение биологических систем
18. При реакции тревоги возбуждается ... нервная система:
- симпатическая
 - парасимпатическая
 - вегетативная

Практические задания

Творческое задание

А) Сравните общие и индивидуальные стрессоры, указав черты сходства и черты различия.

Б) Приведите примеры пролонгированной паники. Опишите признаки, по которым можно определить пролонгированную панику в Ваших примерах.

В) Проанализируйте эмоциональные реакции состояния детей, подвергнувшихся насилию.

Г) Проанализируйте тест САН (Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения), укажите преимущества и недостатки этого теста.

Кейс-задание

А) Составьте программу психологической коррекции посттравматических нарушений родственников жертв терактов

Б) Подберите гештальт-ориентированные методы, которые можно использовать в психотерапии стрессовых состояний. Укажите особенности применения описанных методов в психотерапии стресса.

Темы 5-6. (ПК-1; ПК-3)

Дайте письменные ответы на следующие вопросы

А) Опишите влияние на человека положительных и отрицательных стрессоров.

Б) Опишите механизмы возникновения посттравматического стресса.

Решите вопросы теста

1. Стрессоустойчивость - это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить нагрузки:

- a. интеллектуальные
- b. душевные
- c. физические
- d. волевые
- e. эмоциональные
- f. каждодневные

2. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) - психологическое состояние, которое возникает в результате ... ситуаций, выходящих за пределы обычного человеческого опыта и угрожающих физической целостности субъекта или других людей:

- a. стрессовых
- b. психотравматических
- c. кризисных

3. Неспособность пациента с ПТСР воспроизвести в памяти психотравматическое событие в подробностях называется ...

- a. психогенной амнезией
- b. амнезией
- c. апатией

4. ... называется событие, вызывающее у больного ПТСР приступ:

- a. триггером
- b. паттерном
- c. психогенной амнезией

5. ПТСР отличается ... воздействием, имеет латентный период, проявляется в период от 6 месяцев до 10 лет после психологической травмы.

- a. хроническим
- b. болезненным
- c. острым

- d. пролонгированным
6. Назовите типичные «женские» стрессы:
- a. женское одиночество
 - b. профессиональные неудачи
 - c. нарушение гигиенических условий
7. Мужчины впадают в депрессию, если:
- a. жена зарабатывает больше
 - b. появляется страх потерять любимого человека
 - c. испытывают дефицит времени
 - d. сталкиваются с серьезными финансовыми проблемами
8. У ребенка есть базовые иллюзии - иллюзия собственного ..., иллюзия собственной справедливости, иллюзия простоты устройства мира:
- a. бессмертия
 - b. превосходства
 - c. ума
9. Цикл насилия состоит из фаз:
- a. накопление злости, выхода злости, чувство вины у насильника
 - b. накапливающее напряжение, активное насилие, любовь и раскаяние
 - c. насилие. чувство вины у насильника
 - d. преднасилие, насилие, возвращение к первой фазе
10. Установление власти и контроля одного члена семьи над другими - это ...
- a. насилие в семье
 - b. физическое насилие
 - c. активное насилие
11. Виды семейного насилия:
- a. физическое
 - b. экономическое
 - c. боссинг
 - d. буллинг
12. Женщины переживают депрессию в случае:
- a. одиночества
 - b. профессиональной успешности
 - c. серьезных финансовых проблем
13. ... - форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы:
- a. копинг-поведение
 - b. стресс
 - c. паттерн
14. К способам совладающего поведения относят:
- a. разрешение проблем
 - b. поиск социальной поддержки
 - c. избегание
 - d. защиту
15. Методика САН предназначена для:
- a. оперативной оценки самочувствия, активности и настроения
 - b. определения стрессового напряжения
 - c. изучения личностных особенностей
16. Стили реагирования являются между стрессовыми событиями и их последствиями:
- a. промежуточным звеном
 - b. психическими процессами
 - c. осознаваемыми усилиями

17. Критическая ситуация - это ситуация невозможности реализации...
- a. мотивов, стремлений, ценностей
 - b. идеалов
 - c. потребностей
18. Основными чертами травматической личности являются:
- a. романтизм
 - b. преобладание групповых ценностей
 - c. стремление к саморазрушению
 - d. иллюзия справедливости устройства мира
 - e. иллюзия простоты устройства мира
 - f. жизнерадостность
 - g. оптимизм
 - h. эмотивность

Практические задания

Творческое задание

- А) Сравните физиологическую и психологическую диагностику стресса, указав черты сходства и черты различия.
- Б) Установите взаимосвязь между методами саморегуляции и преодолением стресса.
- В) Проанализируйте будущее детей, подвергшихся насилию, в стадии взросления.
- Г) Проанализируйте шкалы самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, укажите преимущества и недостатки этих тестов.

Кейс-задание

- А) Составьте программу психологической коррекции посттравматических нарушений человека, пострадавшего в стихийном бедствии
- Б) Подберите методы арт-терапии, которые можно использовать в психотерапии стрессовых состояний. Укажите особенности применения описанных методов в психотерапии стресса.

Тема 7. (ПК-1; ПК-3)

Дайте письменные ответы на следующие вопросы

- А) Опишите основные фенологические проявления реакции организма на стресс
- Б) Опишите влияние психотравмы на восприятие времени

Решите вопросы теста

1. Назовите дату рождения науки о стрессе:
- a. 1956
 - b. 1936
 - c. 1926
 - d. 1916
2. «Синдром Стендаля» наблюдается при:
- a. избытке эстетических чувств
 - b. избытке негативных чувств

- c. избытке позитивных чувств
- 3. Типы чувств, описанные Г.Селье:
 - a. положительные
 - b. безразличие
 - c. эстетические
- 4. Развития специфических стрессовых ситуаций у людей, потерявших работу, начинается с:
 - a. утяжеление состояния после 6 месяцев отсутствия работы
 - b. состояние неопределенности и шока
 - c. наступление субъективного облегчения и конструктивное приспособление к ситуации
 - d. беспомощность и примирение со сложившейся ситуацией
- 5. Робинзон начал свой путь выздоровления:
 - a. с изложения своих горестей, которые с ним случились, а рядом - все то, что случилось с ним отрадного
 - b. с построения хижины
 - c. с нахождения Пятницы
- 6. Коммуникативная агрессия - это ...
 - a. стремление унижить и подавить соперника в конкурентной борьбе
 - b. разрушение статуса и авторитета какого-либо сотрудника
 - c. желание исключить определенного человека из коммуникативных контактов
 - d. профессиональный маргинализм
- 7. Характер стресса каждого человека зависит от:
 - a. генетической предрасположенности
 - b. общественного статуса
 - c. раннего детского опыта
 - d. индивидуального стиля деятельности
- 8. К психологическим способам преодоления стресса относят:
 - a. аутотренинг
 - b. медитацию
 - c. рациональную терапию
 - d. пилатес
 - e. фитотерапию
- 9. Мужчины и женщины переживают депрессию в случае:
 - a. смерти близкого человека
 - b. социальных потрясений (войны, экономические кризисы)
 - c. одиночество
 - d. профессиональных неудач
- 10. К профессиональным стрессам относят:
 - a. информационный
 - b. эмоциональный
 - c. коммуникативный
 - d. повседневный
- 11. Жизненный сценарий «травмированной личности» носит ... характер:
 - a. деструктивный
 - b. невыраженный
 - c. акцентуированный
- 12. Основные критерии манипулирования на работе:

- a. запугивание другого человека и стремление вызвать в нем переживание страха
 - b. принуждение человека переживать вину и раскаяние в то время, когда тот ни в чем не виноват
 - c. вызывание чувств подавленности, неуверенности в себе
 - d. застревание на одном и том же
 - e. несовпадение по темпу общения
 - f. переживания, унижение, вина, гнев и обида в случаях противоречий или разрыва деловых отношений
13. Какой вид профессионального стресса, на Ваш взгляд, наиболее опасен для психического здоровья личности:
- a. стресс достижения
 - b. конкуренции
 - c. успеха
14. Фрустрация - это чувство:
- a. крушения
 - b. потери
 - c. апатии
15. По мнению Г.Селье те люди, которые накапливают нуждаются в деньгах меньше других людей:
- a. доброжелательность
 - b. любовь
 - c. мужество
 - d. стойкость
16. К различиям между эмоционально положительным и отрицательным стрессами относятся:
- a. возможность выбора
 - b. степень контроля
 - c. способность предвидеть последствия
 - d. полярность самочувствия
17. Видами фрустрационного поведения являются:
- a. двигательное возбуждение
 - b. конфликты
 - c. апатия
 - d. стереотипия
 - e. тревога
 - f. мечтательность
18. Замещенные дети - это дети:
- a. приемные
 - b. поздние
 - c. умершие
 - d. родившиеся после умерших детей

Практические задания

Творческое задание

А) Сравните физиологические и психологические стрессоры, указав черты сходства и черты различия.

- Б) Установите соответствие между аутотренингом и преодолением стресса
- В) Проанализируйте жизненный сценарий человека, подвергнувшегося насилию
- Г) Проанализируйте метод рисуночной фрустрации Розенцвейга, укажите преимущества и недостатки этого метода.

Кейс-задание

- А) Составьте программу психологической коррекции посттравматических нарушений человека, пострадавшего в техногенной катастрофе
- Б) Подберите методы бихевиорального направления, которые можно использовать в психотерапии стрессовых состояний. Укажите особенности применения описанных методов в психотерапии стресса

Примерный комплект заданий для промежуточной аттестации успеваемости

Материалы и вопросы для подготовки к зачету

1. История возникновения учения о стрессе. (ПК-1)
2. Личность Ганса Селье, его вклад в учение о стрессе.(ПК-1)
3. Определение термина «стресс». Условия, при которых фактор становится стрессорным для организма.(ПК-1)
4. Основные физиологические проявления реакции организма на стресс.(ПК-1)
5. Понятия «гомеостаз» и «гетеростаз» организма.(ПК-1)
6. Стадии развития стресса.(ПК-1)
7. Понятия «эустресс» и «дистресс».(ПК-1)
8. Проявления положительного влияния стресса на организм.(ПК-1)
9. Мнение Г. Селье о тактике организма в межличностных отношениях.(ПК-1)
10. Понятие общего адаптационного синдрома, его физиологическая основа.(ПК-1)
11. Стадии общего адаптационного синдрома.(ПК-1)
12. Виды стрессоров (общих, специфических и индивидуальных).(ПК-1)
13. Факторы, предрасполагающие к стрессу.(ПК-1)
14. Классификация стрессоров (физических, психических, смешанных, реально действующих и вероятностных, кратковременных и долговременных). (ПК-1)
15. Понятие психологической травмы.(ПК-1)
16. Классификация психологических травм. Соотношение стрессора и психотравмы.(ПК-1)
17. Концепция реакций человека на травматические события, которые несут серьезную угрозу жизни или физической целостности либо маркированные аналогичным образом.(ПК-1)
18. Значение тревоги в травматической ситуации.(ПК-5)
19. Типы травматических ситуаций, травмы, типичные для различных возрастов. (ПК-1)
20. Острые и хронические психотравмы, их длительность.(ПК-1)
21. Уровни выраженности психотравмирующих воздействий.(ПК-1)
22. Причины психологической травмы.(ПК-1)
23. Механизмы возникновения посттравматического стресса.(ПК-1)
24. Влияние психотравмы на восприятие времени. (ПК-1)
25. Особенности личностных качеств человека, пережившего психологическую травму. (ПК-1)
26. Особенности семейного и межличностного общения травмированной личности. (ПК-5)
27. Общие симптомы и фазы горя. Признаки патологического горя.(ПК-5)

28. Характеристика и критерии синдрома посттравматических стрессовых нарушений. (ПК-5)
29. Классификация посттравматических стрессовых нарушений. (ПК-1)
30. Немедленные и отдаленные последствия травматического стресса – индивидуальные, личностные, групповые (семейные), социальные. (ПК-5)
31. Характеристика агрессоров, жертв и ситуаций, в которых чаще осуществляется насилие. (ПК-1)
32. Понятие виктимической личности, виктимической группы, семьи, социума, виктимического жизненного сценария. (ПК-1)
33. Особенности детей – жертв насилия, эмоциональные реакции и состояния таких детей, их будущее в стадии взрослости. (ПК-1)
34. Особенности жизненного сценария человека, подвергнувшегося насилию. (ПК-1)
35. Психологическая коррекция посттравматических нарушений у жертв насилия. (ПК-1)
36. Цели применения опросников САН, Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, Д. Рассела. (ПК-5)
37. Характеристика личности и системы ее отношений с помощью методики «Незаконченные предложения». (ПК-5)
38. Индивидуально-психологические черты личности, определяемые с помощью опросников ЕРQ Айзенка, Р. Кэттелла. (ПК-1)
39. Применение метода рисуночной фрустрации Розенцвейга в практике психолога. (ПК-1)
40. Фазо-ориентированный подход к помощи при патологических состояниях, вызываемых стрессом. (ПК-1)
41. Психокоррекционные подходы, цели, техники, их применение и специфика на различных этапах травматического стресса и при работе с различными возрастными группами и категориями пострадавших. (ПК-5)
42. Катарсические методы, методы психоаналитического направления, методы бихевиорального направления, логотерапия, гештальт-ориентированные методы, арт-терапия, трансовые техники, психодрама в практике помощи пострадавшим от травматического стресса. (ПК-5)
43. Методы экстренной психологической помощи пострадавшим от травматического стресса. (ПК-5)
44. Методы противостояния страху (релаксирующие, отвлекающие методики, метод парадоксальной интенции). (ПК-5)
45. Принципы рациональной психотерапии при наиболее часто встречающихся ситуациях (смерть или измена любимого человека, потеря работы). (ПК-5)
46. Методы самопомощи при травматическом стрессе. (ПК-5)
47. Особенности общения педагога с детьми, перенесшими травматический стресс. (ПК-5)
48. Методы коррекции посттравматических стрессовых расстройств в семьях. (ПК-5)
49. Понятие реабилитации и реадaptации при травматическом стрессе. (ПК-1)
50. Формы и методы профилактики посттравматических стрессовых расстройств. (ПК-5)

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 299 с.

2. Психология состояний: учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. - Москва :Когито-Центр, 2011. - 613 с. - (Университетское психологическое образование). - ISBN 978-5-89353-337-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86253>

3. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н. Биктина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ФГБОУ ВПО ОГУ, 2011. - 166 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206>

Дополнительная литература:

1. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кнБиблиогр.: с. . ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

- <http://www.psihomed.com/psihologicheskoe-konsultirovanie/>-Психологическое консультирование
- <http://www.psyfactor.org> › Библиотека › - Консультирование и психотерапия
- Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.rsl.ru>.

б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность/срок действия договора
1	Психология стресса	www.book.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/ Договор 18491246 срок действия с 14.03.2018-13.03.2019 Договор №18495243 срок действия с 08.02.2019 – 08.02.2020
2	Психология стресса	www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека он-	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет/

			лайн»	Договор №042-03/2018 срок действия с 15.03.2018-18.03.2019 Договор №12-01/2019 срок действия с 15.01.2019 – 18.03.2020
--	--	--	-------	---

Обучающимся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

Polpred.com - Обзор СМИ https://www.polpred.com/	База данных с рубрикатором: 53 отрасли / 600 источников / 8 федеральных округов РФ / 235 стран и территорий / главные материалы / статьи и интервью 13000 первых лиц. Ежедневно тысяча новостей, полный текст на русском языке. Миллионы сюжетов информагентств и деловой прессы за 15 лет. Интернет-сервисы по отраслям и странам.
Бюро ван Дайк (BvD) https://www.bvdinfo.com/ru-ru/home?utm_campaign=search&utm_medium=cpc&utm_source=google	Бюро ван Дайк (BvD) публикует исчерпывающую информацию о компаниях России, Украины, Казахстана и всего мира, а также бизнес-аналитику.
Университетская информационная система РОС-СИЯ https://uisrussia.msu.ru/	Тематическая электронная библиотека и база для прикладных исследований в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений, права.
Федеральная служба государственной статистики http://www.gks.ru/	Удовлетворение потребностей органов власти и управления, средств массовой информации, населения, научной общественности, коммерческих организаций и предпринимателей, международных организаций в разнообразной, объективной и полной статистической информации – главная задача Федеральной службы государственной статистики. Международная экспертиза признала статистические данные Федеральной службы государственной статистики надежными.
научная электронная библиотека Elibrary http://elibrary.ru/	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе
портал Электронная биб-	Российская государственная библиотека предоставляет воз-

<p>лиотека: диссертации http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/</p>	<p>возможность доступа к полным текстам диссертаций и авторефератов, находящимся в электронной форме, что дает уникальную возможность многим читателям получить интересующую информацию, не покидая своего города. Для доступа к ресурсам ЭБД РГБ создаются Виртуальные читальные залы в библиотеках организаций, в которых и происходит просмотр электронных диссертаций и авторефератов пользователями. Каталог Электронной библиотеки диссертаций РГБ находится в свободном доступе для любого пользователя сети Интернет.</p>
<p>сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. http://www.inion.ru</p>	<p>Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объём массивов составляет более 3 млн. 500 тыс. записей (данные на 1 января 2012 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей. В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН. Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.</p>
<p>Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – http://www.edu.ru</p>	<p>Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки. Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Ежедневно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи. Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д.</p>

10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины «Психология стресса»

10.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины

Успешное овладение содержанием дисциплины «Психология стресса» предполагает выполнение обучающимися ряда рекомендаций.

Необходимо ориентироваться на приобретение общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, определенных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины. Это позволит чет-

ко представлять, во-первых, круг изучаемых проблем; во-вторых, глубину их постижения.

Следует ясно представлять цель освоения учебной дисциплины. Также необходимо уметь слушать и конспектировать лекции, на которых приводятся новейшие данные науки; систематически посещать практические занятия; отчитываться перед преподавателем за пропущенные занятия.

Необходимо готовиться и активно участвовать в интерактивных занятиях, требующих активной устной коммуникации, оцениваемой преподавателем.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе интерактивных форм проведения занятий с целью формирования профессиональных навыков обучающихся. Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и обучающиеся) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации.

Основными видами учебной работы являются лекции, практические занятия, групповое обсуждение области применения полученных знаний в контексте специфических задач, решаемых преподавателем и обучающимися. Кроме того, важно пользоваться индивидуальными консультациями, которые осуществляет преподаватель непосредственно в процессе решения учебных задач, а также посредством электронной информационной образовательной среды вуза.

В ходе **лекционных занятий** обучающимся рекомендуется:

- конспектировать учебный материал, обращая внимание на определения, раскрывающие содержание тех или иных явлений, выводы;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к **практическим занятиям** необходимо:

- ознакомиться с содержанием конспекта лекций, разделами учебников и учебных пособий, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях;
- на полях конспектов лекций делать пометки, дополняющие материал лекции, вносить добавления из литературы, рекомендованной преподавателем.

Кроме того, нужно быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении, выполнению разноуровневых заданий различного характера.

Активное использование методов проектной работы, групповых дискуссий, просмотра и анализа учебных фильмов предполагает активное речевое участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы, критического анализа и навыков публичного выступления, участия в дискуссии с обоснованием своей позиции. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументированно. Можно обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д. Очень важно активно участвовать в дискуссии по обсуждаемым проблемам и при необходимости обращаться за консультацией к преподавателю.

Для успешного обучения необходимо иметь подборку литературы, достаточную для изучения дисциплины. Список основной литературы и источников предлагается в рабочей программе.

При этом следует иметь в виду, что нужна литература различных видов:

- а) основная литература – учебники, учебные и учебно-методические пособия;
- б) дополнительная литература – монографии, сборники научных статей, публикации в научных журналах;

в) справочная литература – энциклопедии, словари, тематические, терминологические справочники, раскрывающие категориально-понятийный аппарат информатики и информационных технологий.

В ходе практических занятий приобретаются навыки, необходимые для деятельности психолога. При этом используются средства современных информационных технологий для работы на персональном компьютере и в компьютерных сетях. Необходимо соблюдать правила техники безопасности и защиты информации.

10.2. Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных работ

Целью самостоятельной работы при изучении дисциплины «Психология стресса» является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование», опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Освоение содержания дисциплины предполагает самостоятельную работу по изучению определенных вопросов внутри каждой темы. Данные вопросы обозначены знаком (*).

Методические рекомендации по самостоятельному освоению пропущенных тем дисциплины

Преподаватель называет обучающемуся даты пропущенных занятий и количество пропущенных учебных часов.

Форма отработки обучающимся пропущенного занятия выбирается преподавателем.

На отработку занятия обучающийся должен явиться согласно расписанию консультативных часов преподавателя, которое имеется на кафедре.

При себе обучающийся должен иметь выданное ему задание и отчет по его выполнению.

Отработка обучающимся *пропущенных лекций* проводится в следующих формах:

- 1) самостоятельное написание обучающимся краткого реферата по теме пропущенной лекции с последующим собеседованием с преподавателем;
- 2) самостоятельное написание обучающимся конспекта лекции с последующим собеседованием с преподавателем.

Как правило, отработка пропущенной лекции должна быть осуществлена до рубежного тестирования по соответствующей теме учебной программы.

Отработка обучающимся пропущенного *практического занятия* проводится в следующей форме:

- самостоятельная работа обучающегося над вопросами *практического занятия* с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Если пропущено *практическое занятие*, то оно отрабатывается одним из следующих способов:

- обучающийся посещает практическое занятие по этой же теме с обучающимися другой учебной группы,
- обучающийся приходит на практическое занятие по пропущенной теме в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу и отвечает на вопросы преподавателя.

Пропущенные практические занятия должны отрабатываться своевременно, до рубежного контроля (контрольная аттестация) по соответствующему разделу учебной дисциплины.

Преподаватель, согласно графику консультативных часов, принимает отработку пропущенного занятия у обучающегося, делает соответствующую отметку. Отработка засчитывается, если обучающийся демонстрирует зачетный уровень теоретической осведомленности по пропущенному материалу. Обучающемуся, получившему незачетную оценку, отработка не засчитывается.

Зачетный уровень теоретической осведомленности заключается в том, что обучающийся свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине при условии отработки всех занятий, предусмотренных учебным планом данного семестра по данной дисциплине. Обучающемуся, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы, согласованный на кафедрах и утвержденный деканом факультета.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем

В процессе реализации образовательной программы при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Психология стресса» применяются **следующие информационные технологии:**

1) презентационные материалы (слайды по всем темам лекционных и практических занятий);

2) учебные видеозаписи по темам: «Стресс – общий адаптационный синдром. Проявления стресса у человека». «Психологические травмы». «Психология посттравматического стресса. Синдром посттравматических стрессовых нарушений».

Видеолекции размещены в электронно-образовательной среде университета;

3) аудио-, видео-, иные демонстрационные средства; проекторы, ноутбуки, персональный компьютер;

4) электронные учебники; словари; периодические издания.

Обучающимся МГЭУ обеспечена возможность свободного доступа в электронную информационную образовательную среду (ЭИОС).

Электронная информационно-образовательная среда - это совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий и средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ. ЭИОС МГЭУ обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе;

б) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

в) проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

- г) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
- д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и/или асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»;
- е) демонстрацию дидактических материалов дисциплины через LCD-проектор;
- ж) доступ к программам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: «Тестер знаний» и Интернет-тренажеры в сфере образования (<http://www.i-exam.ru>).

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Программное обеспечение:

1. Ежегоднообновляемое лицензионное ПО
MS Windows 7 Professional; MS Windows XP.
Microsoft Office 2007.
Dr. Web (версия 11.00).
2. Свободно распространяемое ПО
7-Zip
K-LiteCodecPack
AdobeReader

Информационно-справочные системы:

Информационно-справочная система «Консультант Плюс» – www.consultant.ru.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по данной дисциплине проводятся в учебных аудиториях для занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Данные учебные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Типовая комплектация таких аудиторий состоит из комплекта мебели для обучающихся и преподавателя, доски маркерной/для мела, инструкции пожарной безопасности, огнетушителя. Занятия лекционного типа проводятся в аудиториях, оснащённых стационарным или переносным мультимедийным оборудованием.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (презентации по темам интерактивных лекций и практических занятий), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие данной программе дисциплины.

Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей персональный компьютер (с техни-

ческими характеристиками не ниже IntelCore i5-2100), блок управления оборудованием. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения отдельных корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

MS Windows 7 Professional; MS Windows XP.

MicrosoftOffice 2007.

7-Zip Свободно распространяемое ПО.

K-LiteCodecPackСвободно распространяемое ПО.

Dr. Web (версия 11.00).

AdobeReaderXICСвободнораспространяемоеПО.

Типовая комплектация аудитории, оснащённой переносным мультимедийным оборудованием состоит из: комплекта мебели для обучающихся и преподавателя, доски маркерной/для мела, инструкции пожарной безопасности, огнетушителя, переносного мультимедийного (компьютерного) оборудования (ноутбука, проектора, колонок). Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

MSWindows 7 Professional; MSWindowsXP.

MicrosoftOffice 2007.

7-Zip Свободно распространяемое ПО.

K-LiteCodecPack Свободно распространяемое ПО.

Dr. Web (версия 11.00).

AdobeReaderXI Свободно распространяемое ПО.

Качественный и количественный состав оборудования определяется спецификой данной дисциплины и имеет своё отражение в справе о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата (Приложение 12)

Также предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Для организации *самостоятельной работы* обучающихся используется:

•библиотечный фонд вуза, расположенный по адресу: шоссе Сормовское,20 (каб. №522);

•читальный зал, учебная аудитория для самостоятельной работы, для курсового проектирования №520.

Доска 3-х элем.меловая (1 шт.). Стол уч. м/к (3 шт.). Стол письм. дер. (8 шт.). Стол компьют. 90x72 (18 шт.). Стул «Сатурн» сер. (36 шт.). Трибуна метал.(1 шт.). Стеллаж м/к корич. 900x320x1900 (1 шт.).

Компьютеры для обучающихся: ПК Dual-Core E5300 2.6GHZ (19 шт.) с выходом в Интернет и ЭИОС; монитор SamsungSyncMaster E1920NR (19 шт.); мышь компьютерная

(19 шт.); клавиатура (19 шт.); колонки компьютерные (1 шт.); проектор Epson EB-X14G (1 шт.); экран настенный 180x180 (1 шт.).

Программное обеспечение:MSWindowsXP, MSOffice 2007 лицензия №48131620. Дата выдачи лицензии: 22.02.2011. Срок действия лицензии: бессрочно. Dr.Web (версия 11.00) лицензия №G6SS-D3BK-7TA2-XS96. Дата выдачи лицензии: 11.05.2018. Срок действия лицензии: 1 год.

Информационно-справочная система:
«КонсультантПлюс».

13. Средства адаптации образовательного процесса по дисциплине к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, выступлений с докладами и защитой выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимые в письменной форме, - не более чем на 90 мин., проводимые в устной форме – не более чем на 20 мин.,
- продолжительность выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

Университет устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины
«Психология стресса»

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №____) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены _____ дополнения _____ (изменения):

Заведующий кафедрой _____

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №____) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены _____ дополнения _____ (изменения):

Заведующий кафедрой _____

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №____) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены _____ дополнения _____ (изменения):

Заведующий кафедрой _____

(подпись, инициалы и фамилия)

ВАСИЛЬЕВА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА»

Направление подготовки **37.03.01 Психология**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы
прикладного бакалавриата «**Психологическое консультирование**»

Печатается в авторской редакции

Корректор

Афиногорова Е.В.

НИ(ф) МГЭУ, Нижний Новгород, 603074, шоссе Сормовское., д. 20