



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИГО

Т.Е. Абрамзон

11.02.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА. ТРЕНИНГ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Направление подготовки
37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Направленность (профиль) программы
Практическая психология

Уровень высшего образования - бакалавриат
Программа подготовки - академический бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	3
Семестр	5

Магнитогорск
2020 год

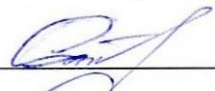
Семестр

5

Магнитогорск
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 946)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии 15.01.2020, протокол № 5

Зав. кафедрой  О.П. Степанова


Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО 11.02.2020 г. протокол № 5

Председатель  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. психол. наук  О.П. Степанова

Рецензент:

директор Автономной некоммерческой организации «Открытый институт проектирования», канд. психол. наук  М.В. Бузунова



Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Психология стресса. Тренинг стрессоустойчивости входит в вариативную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Психологическая служба в организации

Технологии личностного развития

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Корпоративный тренинг

Психология здоровья

Телесно-ориентированная терапия

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Наркология

Организационная психология

Методы психотерапии

Методы развития креативности

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Психология стресса. Тренинг стрессоустойчивости» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-14 способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	
Знать	Особенности реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп
Уметь	применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно- развивающие задачи на высоком уровне, составлять коррекционно- развивающие программы, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

Владеть	стандартными и специализированными методами и технологиями, позволяющими решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи в образовательных учреждениях различного типа критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп
---------	---

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц 180 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 73 акад. часов;
- аудиторная – 72 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов
- самостоятельная работа – 107 акад. часов;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Стресс как биологическая и психологическая категория								
1.1 Основные подходы в изучении стресса и стрессовых состояний	5	2	7		15	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме. Подготовка к семинарскому, практическому, лабораторно-практическому занятию. Выполнение практических работ (решение за-дач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14	ПК-14

1.2 Понятие и виды стресса. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний		2	7		15	<p>Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.</p> <p>Подготовка к семинарскому, практическому, лабораторно-практическому занятию.</p> <p>Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.</p>	ПК-14	ПК-14
1.3 Теоретические аспекты посттравматического стресса		2	8		15	<p>Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.</p> <p>Подготовка к семинарскому, практическому, лабораторно-практическому занятию.</p> <p>Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.</p>	ПК-14	ПК-14
Итого по разделу		6	22		45			
2. Способы диагностики, регуляции, коррекции и профилактики стресса								

2.1 Психологическая диагностика стрессовых симптомов и состояний	5	3	8		15	<p>Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.</p> <p>Подготовка к семинарскому, практическому, лабораторно-практическому занятию.</p> <p>Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.</p>	ПК-14	ПК-14
2.2 Методы профилактики и преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний		3	8		15	<p>Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.</p> <p>Подготовка к семинарскому, практическому, лабораторно-практическому занятию.</p> <p>Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.</p>	ПК-14	ПК-14

2.3 Психологическая помощь в стрессовых ситуациях		3	8		16	<p>Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.</p> <p>Подготовка к семинарскому, практическому, лабораторно-практическому занятию.</p> <p>Выполнение практических работ (решение за-дач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.</p>	ПК-14	ПК-14
2.4 Методические основы тренинга стрессоустойчивости		3	8		16	<p>Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.</p> <p>Подготовка к семинарскому, практическому, лабораторно-практическому занятию.</p> <p>Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.</p>	ПК-14	ПК-14
Итого по разделу		12	32		62			
Итого за семестр		18	54		107		зао	
Итого по дисциплине		18	54		107		зачет с оценкой	ПК-14

5 Образовательные технологии

В рамках дисциплины «Психология стресса. Тренинг стрессоустойчивости» планируется проведение традиционных и нетрадиционных лекционных и практических занятий. Традиционные занятия: информационная лекция, беседа по заранее определенным вопросам, выступления студентов по плану занятия. Нетрадиционные: проблемные лекции и семинары, семинар-дискуссия, семинар по решению профессиональных задач.

Лекции излагаются в описательно-иллюстративном (традиционном) или в проблемном стиле: ставятся вопросы и предлагаются подходы к их решению. Активируется внимание обучаемых путем постановки проблемных вопросов.

Материал лекции опирается на знания и личный опыт обучаемых. Стимулируется мыслительная деятельность, через раскрытие взаимосвязи между различными явлениями, указание на теоретические противоречия.

Лабораторные занятия – предполагают овладение диагностическим инструментарием психологического исследования, необходимыми навыками интерпретации результатов и прогнозирования развития.

Самостоятельная работа обучаемых имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, подготовку к предстоящим занятиям и зачету по дисциплине, а также формирование навыков умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний. На самостоятельной подготовке студенты знакомятся с рекомендованной литературой, конспектируют источники, дополняют конспект лекций, используют мультимедийные обучающие программы, решают ситуационные задачи и отвечают на контрольные вопросы, готовят рефераты, стимульный материал и демонстрационный материал для работы на практических занятиях.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Мандель, Б.Р. Общая психокоррекция [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА, 2013.- 349с.: ил. – Режим доступа: <http://portal.magtu.ru>, электронная библиотечная система «Znanium.com». - Загл. с экрана <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=374949> -ISBN 978-5-16-006387-4.

2. Нестерова, О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - 320с.: ил. – Режим доступа: <http://portal.magtu.ru>, электронная библиотечная система «Znanium.com». - Загл. с экрана <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451386> - ISBN 978-5-4257-0032-2.

б) Дополнительная литература:

1. Андронникова, О.О. Специальные проблемы психологического консультирования [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ Инфра-М, 2013.- 348 с.:ил. – Режим доступа: <http://portal.magtu.ru>, электронная библиотечная система «Znaniium.com». Загл. с экрана <http://znaniium.com/catalog.php?bookinfo=342105> - ISBN 978-5-9558-0254-1.

в) Методические указания:

Изучение дисциплины «Психология стресса. Тренинг стрессоустойчивости» следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса. Во всех разделах дисциплины изложение материала ведется с прицелом на использование знаний в психологической практике обучения, воспитания и развития. В каждую тему включены виды учебной работы в соответствии с учебным планом: работа с конспектом лекций,

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	http://webofscience.com
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных	http://scopus.com
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний	http://www.springerprotocols.com/
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	https://www.nature.com/siteindex

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Учебные классы, оснащенные современной аудио- и видеотехникой для проведения психологических тренингов, занятий по психологическому консультированию; компьютерными мультимедийными проекторами и другой техникой для презентаций учебного материала.

Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

Приложение 1.

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Формы контроля
Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория		
1.1. Основные подходы в изучении стресса и стрессовых состояний	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
1.2. Понятие и виды стресса. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
1.3. 1.3 Теоретические аспекты посттравматического стресса	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
Итого по разделу		Тест
Раздел 2. Способы диагностики, регуляции, коррекции и профилактики стресса		
2.1. Психологическая диагностика стрессовых симптомов и состояний	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
2.2. Методы профилактики и преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
2.3. Психологическая помощь в стрессовых ситуациях	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
2.4. Методические основы тренинга стрессоустойчивости	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
Итого за семестр		ЗаО
Итого по дисциплине		Зачёт с оценкой

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-1 способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности		
Знать	Особенности стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	<p>Теоретические вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психология стресса как наука. История развития и современное состояние науки. 2. Основные теории и модели в психологии стресса. 3. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. 4. Гормональные и физиологические проявления стресса. 5. Основные категории психологии стресса: стресс, дистресс, эустресс, стрессор, посттравматический синдром, общий адаптационный синдром. 6. Классификации стресса и стрессоров. 7. Особенности психологического стресса. 8. Поведенческие признаки стресса. 9. Интеллектуальные признаки стресса. 10. Физиологические признаки стресса. 11. Эмоциональные признаки стресса. 12. Общие закономерности развития стресса. 13. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. 14. Факторы, влияющие на развитие стресса. 15. Субъективные причины возникновения психологического стресса. 16. Объективные причины возникновения психологического стресса. 17. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса. 18. Основные причины возникновения психологического стресса у детей. 19. Детско-родительские конфликты как причина стресса.
Уметь	реализовывать стандартные программ, направленные на предупреждение	<i>Практическое задание «Мои главные стрессоры»</i>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства																								
	отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	<table border="1" data-bbox="954 300 1912 520"> <thead> <tr> <th data-bbox="954 300 1144 373">Стрессор</th> <th data-bbox="1149 300 1339 373">Интенсивность</th> <th data-bbox="1341 300 1532 373">Контроль над событием</th> <th data-bbox="1534 300 1724 373">Временной фактор</th> <th data-bbox="1727 300 1912 373">Частота повторения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p data-bbox="954 544 2085 608">В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры – то, что чаще всего беспокоит вас и создает психологические проблемы.</p> <p data-bbox="954 632 2085 727">Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов – это сверхзначимое событие, 1 балл – событие, вызывающее минимальный стресс).</p> <p data-bbox="954 751 2085 847">В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.</p> <p data-bbox="954 871 2085 999">В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор – в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Б или Н.</p> <p data-bbox="954 1023 2085 1054">Пятая колонка оценивает частоту появления данного стрессора в вашей жизни.</p> <p data-bbox="954 1078 2085 1206">Что это? Редкое событие, которое надолго выбивает вас из колеи, или же хроническая ситуация в виде семейных разборок либо шумных соседей, которые регулярно отравляют вашу жизнь. Оцените частоту также по 10-балльной системе, где 1 – это крайне редкое событие, а 10 – регулярно повторяющееся.</p> <p data-bbox="954 1230 2085 1366">После выполнения упражнения проанализируйте свои стрессы и обсудите их на семинаре. Теперь у вас появился первый повод к размышлению. Вы уже можете выяснить, что вас больше беспокоит: крупные события или досадные мелочи, вы больше волнуетесь по поводу прошлого или будущего, вас угнетает нечто, на что вы не можете повлиять, или же вы просто пока не научились справляться с ситуацией.</p> <p data-bbox="954 1390 2085 1422">В ходе общей дискуссии ответьте на вопросы:</p> <p data-bbox="954 1430 2085 1461">1. С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы?</p>					Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения															
Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения																						

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили и, быть может, не наступят? 3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса?
Владеть	способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	<i>Темы для написания программ:</i> 1. Аутогенная тренировка. 2. Метод биологической обратной связи. 3. Дыхательные техники. 4. Мышечная релаксация. 5. Рациональная психотерапия. 6. Использование позитивных образов (визуализация). 7. Нейролингвистическое программирование.
ПК-14 способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп		
Знать	Особенности реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	1. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. 2. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций. 3. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. 4. Стрессогенные факторы для мужчин и женщин в современном обществе 5. Общие закономерности профессиональных стрессов. 6. Учебный и экзаменационный стресс. 7. Синдром психического выгорания 8. Стресс и суицид. 9. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. 10. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром. 11. Стресс и проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность. Стрессоустойчивость. 12. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит, стратегии совладания (копинг-стратегии). 13. Общий обзор методов оценки уровня стресса. 14. Классификации методов нейтрализации стрессов. 15. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>16. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента.</p> <p>17. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.</p> <p>18. Психологические тесты, используемые для оценки причин стресса и характеристик его проявления.</p> <p>19. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.</p> <p>20. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.</p> <p>21. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.</p> <p>22. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии.</p> <p>23. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.</p> <p>24. Кризисное консультирование. Психологический дебрифинг.</p> <p>25. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.</p> <p>26. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.</p> <p>27. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.</p> <p>28. Постоянный цейтнот как источник стрессов. Тайм-менеджмент.</p> <p>29. Общие принципы построения психокоррекционных программ психологической помощи.</p>
Уметь	<p>применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи на высоком уровне, составлять коррекционно-развивающие программы, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведите фокус-группу с десятью испытуемыми на тему «Представления о стрессе». Обработайте результаты, опишите механизмы формирования обыденных представлений о стрессе. 2. Перечислите основные причины, которые формируют путаницу теорий и определений стресса. 3. Опишите разницу между физиологическим и психологическим стрессом с точки зрения Р.Лазаруса. 4. Охарактеризуйте типы связи характера стрессовой реакции с психологической структурой личности. 5. Раскройте значение интеллектуальной оценки угрозы для формирования стрессового ответа. 6. . Перечислите психологические факторы, которые определяют восприимчивость и устойчивость к психологическому стрессу
Владеть	<p>стандартными и специализированными методами и технологиями, позволяющими</p>	<p>Разработать тренинг стрессоустойчивости</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи в образовательных учреждениях различного типа</p> <p>критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп</p>	

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания

По дисциплине «Психология стресса. Тренинг стрессоустойчивости» форма проведения промежуточной аттестации –зачет с оценкой

Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

– на оценку «отлично» (5 баллов) – студент должен показать высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений;

– на оценку «хорошо» (4 балла) – студент должен показать знания не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам;

– на оценку «удовлетворительно» (3 балла) – студент должен показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, интеллектуальные навыки решения простых задач;

– на оценку «неудовлетворительно» (2 балла)– студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.