

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра консультационной психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии



Карпов А.В.

15 мая 2023 года

**Рабочая программа дисциплины  
«Стресс-менеджмент»**

Направление подготовки  
37.04.01 Психология

Профиль  
«Психологическое консультирование»

Квалификация выпускника  
Магистр

Форма обучения  
Очная

Программа рассмотрена на заседании  
кафедры консультационной психологии  
протокол №8 от 10 апреля 2023 года

Программа одобрена НМК  
факультета психологии  
протокол №7 от 26 апреля 2023 года

Ярославль, 2023

### 1. Цели освоения дисциплины

Дисциплина «Стресс-менеджмент» способствует формированию знаний и умений в области методических и технических вопросов групповой работы с клиентами в сфере стресс-менеджмента и управления эмоциональными состояниями.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры

Дисциплина «Стресс-менеджмент» является дисциплиной по выбору и относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений. Логически и содержательно-методически курс связан с такими дисциплинами, как «Методы изучения личности, группы и организации», «Методологические проблемы психологии», «Актуальные проблемы теории и практики современной психологии». Для успешного освоения дисциплины студент должен обладать рядом «входных» знаний, умений и владений, в частности: иметь представление о закономерностях развития человека и психики, особенностях формирования эмоций человека, понятие стресс и стратегии работы с ним. Студент должен владеть навыками самостоятельной работы с литературой и ее конспектирования, ведения научной дискуссии.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП магистратуры

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Формируемая компетенция (код и формулировка)	Индикатор достижения Компетенции (код и формулировка)	Перечень планируемых результатов обучения
<b>Профессиональные компетенции</b>		
ПК-3: Способен оказывать индивидуальную психологическую помощь клиенту	И-ПК-3.1. Разрабатывает программу индивидуальной психологической помощи клиенту с учетом его потребностей и целей, используя различные методы и формы (дистанционные, очные)  И-ПК 3.2. Реализует программу индивидуальной психологической помощи клиенту с учетом его потребностей и целей, оценивает ее эффективность.	<i>Знает:</i> - Современные концепции и методы управления стрессом - Методы диагностики и решения проблем клиента в области управления стрессом <i>Умеет:</i> - Разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач в области управления стрессом - Организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи - Оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций - Обосновывать применение конкретных психологических технологий управления стрессом для преодоления клиентами трудностей <i>Владеет:</i> - Приемами установления продуктивных отношений с клиентом - Навыками решения проблем клиента - Методами управления стрессом

#### 4.Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 акад.часов.

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости  Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1.	Понятие стресса. Общая характеристика	3		2				1	Работа на занятиях
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>								
2.	Теории и модели стресса Взгляды на источник и динамику стресса	3		4		2		3	Работа на занятиях Задание для СРС№1
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>								
3.	Методы релаксации и снятия психоэмоционального напряжения	3		5		2		1	Работа на занятиях
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>								
4	Особенности проведения занятий по стресс-менеджменту	3		5		2		3	Работа на занятиях Задание для СРС№2
5	Тестирование	3		1				2	Тест
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>								
6	Промежуточная аттестация							2,7	зачет
	<b>Итого</b>	3		<b>17</b>		<b>6</b>	0.3	12,7	
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>								

#### 4.1 Информация о реализации дисциплины в форме практической подготовки

##### Информация о разделах дисциплины и видах учебных занятий, реализуемых в форме практической подготовки

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Место проведения занятий в форме практической подготовки
			Контактная работа					самостоятельная работа	
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания		
1	Методы релаксации и снятия психоэмоционального напряжения.	3		5					ЯрГУ
2	Особенности проведения занятий по стресс-менеджменту.	3		5					Помещение школы
	<b>ИТОГО</b>			10					

Описание разделов дисциплины:

### **Тема 1:**

Психологический стресс как особое психическое состояние, его связь с эмоциональными, мотивационными, когнитивными, волевыми и др. компонентами личности. Причины возникновения и особенности проявления психологического стресса. Роль индивидуально-психологических и личностных особенностей в преодолении психологического стресса.

### **Тема 2:**

Взгляды на источник и динамику стресса в различных психологических подходах и парадигмах. Теория Г. Селье как научная основа развития взглядов на проблему стресса. Генетически-конституциональная теория стресса Фуллера и Томсона. Конструктивный стресс и дистресс. Основные отличия. Стратегии конструктивной утилизации стресса. Источники, динамика и симптомы стресса в различных моделях. Стресс, как источник энергии. Позитивное использование энергии стресса.

### **Тема 3:**

Мозг, тело и дыхание как ключи к управлению стрессом. Диагностика собственных симптомов стресса и их выраженности. Введение понятий хронического и ситуативного стресса. Проактивная и реактивная стратегии работы со стрессом. Принципы саморегуляции и релаксации. Восточная и западная модели релаксации. Техники и упражнения. Телесные техники в работе со стрессом. Методы и техники быстрой проработки стресса и повышения тонуса. Работа с дыханием. Активное и пассивное дыхание.

### **Тема 4:**

Необходимые условия и требования к проведению Особенности и механизмы управления групповой динамикой на занятиях по стресс-менеджменту. Требования к личности и ПВК ведущего занятий по стресс-менеджменту. Моделирование стрессовых ситуаций и их проработка. Интеграция методов и техник стресс-менеджмента.

## **5.Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

При преподавании курса используются следующие образовательные технологии: практическое занятие, семинар, групповая дискуссия, экскурсия

**Практическое занятие** – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков и закреплению полученных на лекции знаний по предложенному алгоритму. На практических занятиях используется метод анализа конкретных ситуаций, элементы социально-психологического тренинга, групповой дискуссии, деловой игры.

**Дискуссия или круглый стол** – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, сопоставление информации, идей, мнений, предложений. Этот метод позволяет закрепить полученные ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать умения решать проблемы, научить культуре ведения дискуссии, выработать у студентов профессиональные умения излагать мысли, аргументировать свои соображения, обосновывать предлагаемые решения и отстаивать свои убеждения.

### ***Методика проведения практических занятий***

#### **Тема 1: Понятие стресса. Общая характеристика (2часа)**

1.Дискуссия «Что такое стресс?» (в чем выражается, с чем связан). Этот блок также можно проработать с помощью метафоры.

1.1. Группа делится на несколько подгрупп по 5–7 человек. Подгруппе дается ватман и набор фломастеров или маркеров. Задача участников — отобразить результаты своей дискуссии на ватмане в виде метафоры, образа или схематического рисунка, отвечающего на вопрос «Что такое стресс?».

1.2. Представление результатов дискуссии. В ходе дискуссии ведущий исполняет роль модератора процесса. Ватманы вывешиваются на доску. Подгруппы могут задавать вопросы на уточнение и понимание.

1.3. На следующем шаге все наработки подгрупп сводятся в одно целое и конструируется схема.

## **Тема 2: Теории и модели стресса (4 часа)**

### *Практическое задание 1:*

#### В малых группах (4-5 человек):

На основе собственного опыта и опроса случайной выборки опрошенных выделите основные убеждения и мифы, связанные со стрессом и его переживаниями. Создайте таблицы «Мифология стресса» и «Стрессовый и нестрессовый стиль жизни в обыденном сознании».

### *Практическое задание 2:*

#### Индивидуально:

Пройдите следующие диагностические методики:

- Экспресс-оценка состояния: опросник «САН»
- Опросник трудового стресса Ч. Спилбергера
- Сокращенная шкала JDS
- SACS (Стили совладающего поведения)

#### В малых группах (3-4 человека):

Выберите одного испытуемого и дайте его комплексную характеристику с точки зрения индивидуальных особенностей возникновения и протекания стресса.

## **Тема 3 Методы релаксации и снятия психоэмоционального напряжения (5 час.)**

### *Практическая работа 1*

Техники работы с субмодальностями из НЛП, такие как «Фотография», «Фотоальбом».

Упражнение «Фотоальбом»: представляем негативный эпизод - представляем его как последовательность фотографий - вкладываем фото в альбом - помещаем его в дальний угол - представляем, как фото выцветают до полного исчезновения образов.

Также можно использовать технологию рефрейминга из НЛП, а именно рефрейминг смысла и рефрейминг контекста.

### *Практическая работа 2*

#### *Задание:*

#### Индивидуально:

Определите собственный характер копинг-поведения по методике Э. Хайму

#### В малых группах (4-5 человек):

Проанализируйте предложенные в методике Э.Хайма адаптивные, неадаптивные и относительно адаптивные варианты копинг-поведения. Дайте обоснование выделения каждой группы вариантов. Приведите примеры использования вариантов поведения из каждой группы из вашего личного опыта.

### *Практическая работа 3*

#### *Профилактика стресса: работа с установками*

#### *Задание:*

#### В малых группах (3-4 человека):

Каждый человек из группы по очереди рассказывает ситуацию, вызвавшую у него стресс. Задача остальных участников группы – разделить факты и интерпретаций в ситуации стресса и определить, какие именно психологические установки способствовали возникновению стресса.

#### В общей группе:

Создать общий список «Стрессовые установки». Сформулировать к каждой стрессовой установке соответствующую ей «антистрессовую установку».

### *Практическая работа 4*

#### *Профилактика и коррекция стрессовых состояний: нервно-мышечная релаксация*

#### Индивидуально и в общей группе:

Знакомство с основными приемами техники нервно-мышечной релаксации (по Леоновой А.Б.).

## **Тема 4 Особенности проведения занятий по стресс-менеджменту (5 часов)**

*Практическая работа 1. Коррекция стрессовых состояний: работа с «непережитыми» стрессовыми ситуациями*

*Задание:*

В общей группе:

Демонстрация техники «Психотехника принятия», предназначенной для работы с объективно уже завершившимися ситуациями, вызывающими сильную эмоциональную реакцию.

В малых группах (3 человека):

В режиме «психолог-клиент-наблюдатель» отработайте технику. Постройте работу таким образом, чтобы каждый из тройки побывал по очереди в каждой роли.

*Практическая работа 2. Профилактика стресса:*

*Задание:*

В малых группах (4-5 человек):

На основе полученных знаний и навыков создайте итоговую таблицу «Стрессовый и нестрессовый стиль жизни: профессиональный подход». Для подведения итогов разработайте «10 правил профилактики стресса». Обсудите правила в общей группе.

## **6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются: для формирования материалов для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации, для формирования методических материалов по дисциплине: программы Microsoft Office; Adobe Acrobat Reader.

## **7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. Электронные каталоги НБ ЯрГУ ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php))
2. Личный кабинет ([http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_login.php](http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_login.php))
3. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php))
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» ([www. https://urait.ru/](http://www.urait.ru/))
5. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.ru» - <http://elibrary.ru> (свободный доступ).

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

### **а) основная литература**

1. Грицай, А. О., Стресс-менеджмент и основы психологической саморегуляции: метод.указания / А. О. Грицай; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, 2011, 63с <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20110509.pdf>

### **б) дополнительная литература**

1. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление: учебное пособие для вузов / А. И. Красило. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/482218>

2. Панкратова, Т. М., Саморегуляция в социальном поведении: учеб.пособие / Т. М. Панкратова; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, 2011, 110с <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20110514.pdf>

3. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь: учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0.

— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476258>

**в) ресурсы сети «Интернет»:**

Электронно-библиотечная система «Юрайт» (www. <https://urait.ru/>)

**9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения практических занятий;
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций,
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, хранящиеся на электронных носителях и обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины: используемые графические, аудио- и видеоматериалы; мультимедийная презентация, проведение электронных презентаций рефератов, курсовых по дисциплине и т.д.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Число посадочных мест в аудитории для практических занятий равно списочному составу группы обучающихся.

Автор:

Старший преподаватель



Грицай А.О.

**Приложение №1 к рабочей программе дисциплины  
«Стресс-менеджмент»**

**Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации  
студентов по дисциплине**

**1. Контрольные задания и иные материалы,  
используемые в процессе текущего контроля успеваемости.**

В рамках текущей аттестации оценка уровня сформированности элементов компетенции ПК-3 проводится на основе оценки преподавателем знаний, умений и владений продемонстрированных студентом на практических занятиях и при выполнении заданий для СРС.

В процессе текущего контроля оценивается:

1. Работа на занятиях
2. Выполнение заданий для СРС
3. Выполнение теста

***Работа на занятиях***

*Критерии оценки студентов за работу на занятиях*

*Работа студента на занятиях оценивается по пятибалльной шкале.*

Критерии оценки	Оценка
студент уверенно владеет фактическим материалом, использует фундаментальную литературу и современные исследования научно-объективного характера (монографии, статьи в сборниках и периодической печати); анализирует факты, явления и процессы, проявляет способность делать обобщающие выводы, обнаруживает свое видение решения проблем; активно участвует в конференции, стремясь к развитию дискуссии	<i>отлично</i>
студент в целом владеет фактическим материалом, но допускает отдельные неточности принципиального характера; дает ответы на дополнительные вопросы, но не исчерпывающего характера, участвует в конференции, стремясь к развитию дискуссии.	<i>хорошо</i>
студент частично владеет фактическим материалом, допускает неточности принципиального характера; проявляет неглубокие знания при освещении принципиальных вопросов и проблем; не умеет делать выводы обобщающего характера и давать оценку значения освещаемых рассматриваемых вопросов и т.п.	<i>удовлетворительно</i>
если студент отказался участвовать в работе конференции или принимает формальное участие	<i>неудовлетворительно</i>

**Примерные задания для теста по курсу «Стресс-менеджмент»**

1. Дайте определение понятию «Стресс»
2. Выберите симптом, не входящий в общий адаптационный синдром.
  - Ускорение сердцебиения
  - Повышение кровяного давления
  - Ускорение ритма дыхания
  - Увеличение притока крови к внутренним органам
  - Повышение сахара в крови
3. Какой вид саморегуляции происходит без участия сознания?
  - Психическая саморегуляция
  - Рефлекторная саморегуляция
  - Биологическая саморегуляция
4. Пронумеруйте последовательность смены этапов в ходе выполнения аутогенной тренировки по И.Щульцу.



- Достижение чувства успокоения
- Смыкание век
- Правильный выход из дремоты
- Принятие правильной позы
- Выработка ощущения тяжести мышц.

5. Укажите правильную последовательность разворачивания стадий стресс-реакции:

- Стадия сопротивления
- Воздействие стрессора
- Стадия восстановления сил
- Стадия повышения напряжения

#### ***Критерии оценки теста***

Количество правильных ответов	Оценка
85% заданий.	отлично
70-85%	хорошо
50-70%	удовлетворительно
Менее 50%	неудовлетворительно.

#### ***Практические задания для СРС***

Самостоятельная работа студентов по курсу «Стресс-менеджмент» предполагает выполнение следующих видов работ:

#### **Задание для СРС №1**

В рамках раздела «Теории и модели стресса» студенты выполняют следующие методики:

- Опросник Кристины Маслач
- Индекс психоэнергетической опустошенности
- Методика «Факторы стресса»
- Методика «Стрессоры»
- Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

Выполнение методик проходит в полевой работе, предполагающей самостоятельную обработку, интерпретацию данных психологических опросников с составлением комплексного заключения о результатах исследования.

#### **Критерии оценки задания:**

<b><i>Критерии оценки:</i></b>	<b><i>Оценка</i></b>
Проведены все методики, результаты обработаны, проведены анализ интерпретация результатов. Интерпретация результатов предложенных методик интегрированы между собой	отлично
Проведены все методики, результаты обработаны, проведены анализ интерпретация результатов. Комплексное заключение выглядит как набор интерпретаций отдельных методик.	хорошо
Проведены все методики, проведены обработка и анализ результатов. Интерпретация результатов не полная, или результаты не всех методик интерпретированы	удовлетворительно
Проведены не все методики, обработка и анализ результатов не полны, В итоговом заключении отсутствует интерпретация 2 и более методик.	неудовлетворительно

#### **Задание для СРС №2**

Разработайте занятие, длительностью 45 минут, для учеников выпускных классов (9 и 11) по теме: «Способы совладания со стрессом во время подготовки и сдачи экзаменов». Перед проведением ваше занятие должен проверить преподаватель. После проверки занятия преподавателем, студенты проводят занятия по стрессменеджменту для учеников 9-11 классов, в результате проведения оформляется письменный отчет.

### Критерии оценки:

Критерии оценки:	Оценка
Разработан сценарий занятия, все блоки занятия согласованы между собой. Подобранные упражнения соответствуют заявленным целям и задачам. Занятие проведено на группе учеников. Написан итоговый отчет, в котором проанализирован ход занятия, сильные и слабые стороны, приведены рекомендации по повышению эффективности занятия.	отлично
Разработан сценарий занятия, все блоки занятия согласованы между собой. Подобранные упражнения соответствуют заявленным целям и задачам. Занятие проведено на группе учеников. Написан итоговый отчет, в котором проанализирован ход занятия, сильные и слабые стороны.	хорошо
Разработан сценарий занятия, все блоки занятия согласованы между собой. Не все подобранные упражнения не соответствуют заявленным целям и задачам. Занятие проведено на группе учеников. Написан итоговый отчет, в котором проанализирован ход занятия, не проанализированы сильные и слабые стороны.	удовлетворительно
Разработан сценарий занятия, блоки занятия не согласованы между собой. Не все подобранные упражнения не соответствуют заявленным целям и задачам. Занятие проведено на группе учеников. Описание хода проведения занятия расходится со сценарием.	неудовлетворительно

**Таблица соответствия контрольных мероприятий, компетенций и индикаторов их достижения**

<b>Контрольное мероприятие</b>	<b>Индикатор освоения компетенции</b>
<i>Работа на занятиях</i>	И-ПК – 3.1; И-ПК – 3.2;
<i>Задание для СРС-1</i>	И-ПК – 3.1
<i>Задание для СРС-2</i>	И-ПК – 3.1; И-ПК – 3.2;
<i>Тест</i>	И-ПК – 3.1;

## 2. Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по курсу проводится в форме зачета. Основанием для допуска к зачету является выполнение всех заданий для СРС и посещение практических аудиторных занятий.

### Вопросы к зачету

1. Понятие стресса. Общая характеристика.
2. Психологический стресс как особое психическое состояние, его связь с эмоциональными, мотивационными, когнитивными, волевыми и др. компонентами личности.
3. Причины возникновения и особенности проявления психологического стресса.
4. Роль индивидуально-психологических и личностных особенностей в преодолении психологического стресса.
5. Теории и модели стресса.
6. Взгляды на источник и динамику стресса в различных психологических подходах и парадигмах.
7. Теория Г. Селье как научная основа развития взглядов на проблему стресса. Генетически-конституциональная теория стресса Фуллера и Томсона.
8. Конструктивный стресс и дистресс. Основные отличия. Стратегии конструктивной утилизации стресса.
9. Источники, динамика и симптомы стресса в различных моделях.
10. Стресс, как источник энергии. Позитивное использование энергии стресса.

11. Источники стресса в организационной среде. Профессиональная деятельность, как источник стресса.
12. Источники стресса, присущие работе и профессиональной деятельности (отношения на работе, карьерный рост, организационная структура и климат).
13. Организационные симптомы и проявления высокого уровня стресса в коллективе. Методы диагностики уровня психоэмоционального напряжения в организации.
14. Стратегическое, тактическое, операционное в ежедневной работе. Различия индивидуальной стрессоустойчивости в этих режимах
15. Методы релаксации и снятия психоэмоционального напряжения.
16. Мозг, тело и дыхание как ключи к управлению стрессом. Диагностика собственных симптомов стресса и их выраженности.
17. Понятие хронического и ситуативного стресса. Проактивная и реактивная стратегии работы со стрессом.
18. Принципы саморегуляции и релаксации. Восточная и западная модели релаксации. Техники и упражнения.
19. Телесные техники в работе со стрессом. Методы и техники быстрой проработки стресса и повышения тонуса.
20. Работа с дыханием. Активное и пассивное дыхание
21. Особенности проведения тренингов по стрессменеджменту.
22. Необходимые условия и требования к проведению
23. Особенности и механизмы управления групповой динамикой в тренингах по стрессменеджменту.
24. Требования к личности и ПК ведущего тренингов по стрессменеджменту

#### **Правила выставления оценки на зачете**

**Оценка «Зачтено»** выставляется студенту, который демонстрирует глубокое и полное владение содержанием материала и понятийным аппаратом; осуществляет межпредметные связи; умеет связывать теорию с практикой. Студент дает развернутые, полные и четкие ответы на вопросы билета и дополнительные вопросы, соблюдает логическую последовательность при изложении материала. Грамотно использует терминологию.

**Оценка «Не зачтено»** выставляется студенту, который демонстрирует разрозненные, бессистемные знания; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не умеет выделять главное и второстепенное, не умеет соединять теоретические положения с практикой, не устанавливает межпредметные связи; допускает грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания их существенных и несущественных признаков и связей; дает неполные ответы, логика и последовательность изложения которых имеют существенные и принципиальные нарушения, в ответах отсутствуют выводы.

**Оценка «Не зачтено»** выставляется также студенту, который взял билет, но отвечать отказался.

#### **Критерии оценивания степени овладения знаниями, умениями, навыками и (или) опытом деятельности, определяющие уровни сформированности компетенций**

##### **Пороговый уровень:**

- владение основным объемом знаний по программе дисциплины;
- знание основной терминологии дисциплины, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы без существенных ошибок;
- владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении практических задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках рабочей программы дисциплины;
- усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- знание базовых теорий, концепций и направлений по изучаемой дисциплине;

- самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

#### **Продвинутый уровень:**

- достаточно полные и систематизированные знания в объёме программы дисциплины;
- использование основной терминологии данной области знаний, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать практические задачи (проблемы) в рамках рабочей программы дисциплины;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### **Высокий уровень:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины;
- точное использование терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;
- безупречное владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно и творчески решать сложные задачи (проблемы) в рамках рабочей программы дисциплины;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### **Описание процедуры выставления оценки**

В зависимости от уровня сформированности каждой компетенции по окончании освоения дисциплины студенту выставляется оценка.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, у которого формируемые дисциплиной элементы компетенции ПК – 3 сформированы не ниже, чем на пороговом уровне.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, у которого формируемые дисциплиной элементы компетенции ПК – 3 сформированы ниже, чем на пороговом уровне.

## Приложение №2 к рабочей программе дисциплины «Стресс-менеджмент»

### Методические указания для студентов по освоению дисциплины

#### Рекомендации по выполнению СРС, задания для СРС

В рамках освоения курса студенты реализуют следующие виды самостоятельной работы:

##### **Подготовка к текущим семинарским занятиям.**

Подготовка к текущим семинарским занятиям предполагает работу с рекомендованной преподавателем литературой. Поскольку практические (семинарские) занятия проводятся в активной форме и не предполагают репродуктивного воспроизведения материала, для участия в семинарских занятиях необходимо усвоение и понимание изучаемых концепций. Для этого студенту рекомендуется не только прочесть, но и конспектировать предложенную литературу с выделением наиболее значимых позиций и положений. Каждое семинарское занятие начинается с обсуждения сложных и не до конца понятных студенту моментов, во время которого студент может задать интересующие его вопросы.

Грамотная работа с книгой, особенно если речь идет о научной литературе, предполагает соблюдение ряда правил, овладению которыми необходимо настойчиво учиться. Организуя самостоятельную работу студентов с книгой, преподаватель обязан настроить их на серьезный, кропотливый труд.

Прежде всего, при такой работе невозможен формальный, поверхностный подход. Не механическое заучивание, не простое накопление цитат, выдержек, а сознательное усвоение прочитанного, осмысление его, стремление дойти до сути — вот главное правило. Другое правило — соблюдение при работе над книгой определенной последовательности. Вначале следует ознакомиться с оглавлением, содержанием предисловия или введения. Это дает общую ориентировку, представление о структуре и вопросах, которые рассматриваются в книге. Следующий этап — чтение. Первый раз целесообразно прочитать книгу с начала до конца, чтобы получить о ней цельное представление. При повторном чтении происходит постепенное глубокое осмысление каждой главы, критического материала и позитивного изложения, выделение основных идей, системы аргументов, наиболее ярких примеров и т. д.

Непременным правилом чтения должно быть выяснение незнакомых слов, терминов, выражений, неизвестных имен, названий. Немало студентов с этой целью заводят специальные тетради или блокноты. Важная роль в связи с этим принадлежит библиографической подготовке студентов. Она включает в себя умение активно, быстро пользоваться научным аппаратом книги, справочными изданиями, каталогами, умение вести поиск необходимой информации, обрабатывать и систематизировать ее. Полезно познакомиться с правилами библиографической работы в библиотеках учебного заведения.

Научная методика работы с литературой предусматривает также ведение записи прочитанного. Это позволяет привести в систему знания, полученные при чтении, сосредоточить внимание на главных положениях, зафиксировать, закрепить их в памяти, а при необходимости и вновь обратиться к ним. Конспект ускоряет повторение материала, экономит время при повторном, после определенного перерыва, обращении к уже знакомой работе.

Конспектирование — один из самых сложных этапов самостоятельной работы. Каких-либо единых, пригодных для каждого студента методов и приемов конспектирования, видимо, не существует. Однако это не исключает соблюдения некоторых, наиболее оправдавших себя общих правил, с которыми преподаватель и обязан познакомить студентов:

1. Главное в конспекте не его объем, а содержание. В нем должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы. Умение излагать мысли автора сжато, кратко и собственными словами приходит с опытом и знаниями. Но их накоплению помогает соблюдение одного важного правила — не торопиться записывать при первом же чтении, вносить в конспект лишь то, что стало ясным.

2. Форма ведения конспекта может быть самой разнообразной, она может изменяться, совершенствоваться. Но начинаться конспект всегда должен с указания полного наименования работы, фамилии автора, года и места издания; цитаты берутся в кавычки с обязательной ссылкой на страницу книги.

3. Конспект не должен быть «слепым», безликим, состоящим из сплошного текста. Особо важные места, яркие примеры выделяются цветным подчеркиванием, пометками на полях специальными знаками, чтобы как можно быстрее найти нужное положение. Дополнительные материалы из других источников можно давать на полях, где записываются свои суждения, мысли, появившиеся уже позже составления конспекта.

### **Подготовка к тестированию**

Данный вид СРС предполагает работу с литературой и лекционным материалом для повторения и усвоения имеющихся знаний перед тестированием

#### **Методические рекомендации по работе с психодиагностическими методиками**

В отличие от консультационной ситуация оценки вызывает большое напряжение у испытуемых. В этих условиях необходимо, с одной стороны, минимизировать искажающее влияние эмоционального состояния на получаемые результаты, а с другой — не потерять диагностически важную информацию.

Правила использования психодиагностических тестов:

- необходимо применять лишь теоретически хорошо обоснованные и практически проверенные методики;
- обязательно соблюдать профессиональную тайну как в отношении технологии тестирования, так и по поводу его результатов;
- строить отношения с обследуемыми на партнерской основе. Это означает, что нельзя злоупотреблять их доверием; следует обязательно предупреждать о том, как будет использоваться диагностическая информация и кто будет иметь к ней доступ; необходимо создавать условия для получения испытуемым информации по данным тестирования;
- при запросе со стороны испытуемого о результатах тестирования предоставлять информацию в позитивном виде, делая упор на потенциальных возможностях испытуемого и избегая негативных оценочных суждений;
- не допускать психодиагностической и аналитической работе, требующей высокой профессиональной квалификации, лиц, не прошедших специальное обучение, а также нарушающих требования профессиональной этики. Для создания благоприятной психологической атмосферы, снижения напряженности у испытуемого и в конечном итоге получения достоверного результата при тестировании следует придерживаться следующих основных правил:
- заранее согласовывать с испытуемым дату, время обследования, обязательно сообщать о его продолжительности;
- тестирование следует проводить в отдельном помещении, с соблюдением необходимых санитарно-гигиенических норм (площадь на одного испытуемого не менее 3 м<sup>2</sup>, наличие вентиляции, окон, приятный интерьер и пр.), при отсутствии телефонов и других отвлекающих моментов;
- перед тестированием важно установить психологический контакт с испытуемым, еще раз сообщить о времени, необходимом для прохождения тестирования, выразить уверенность в способности испытуемого справиться с заданиями, сообщить, что

полученная информация является конфиденциальной, позволяет выявить потенциал кандидата (в том числе скрытый) и является не только основанием для принятия кадрового решения, но и подспорьем в ходе его профессиональной адаптации на новом месте работы;

- не следует сообщать испытуемому подробности об интерпретации результатов — это может повлиять на уровень их достоверности и будет способствовать девалидизации методики;
- в отношении испытуемого следует занять партнерскую позицию («Мы делаем с вами общее дело, мы заинтересованы в получении достоверной информации и будем вам благодарны за нее»), взаимодействие с позиции силы («Сейчас мы все про вас узнаем!») недопустимо;
- во время психодиагностического обследования следует быть приветливым, вежливым и проявлять готовность прийти на помощь в случае необходимости;
- во время тестирования следует предусмотреть 10-минутные перерывы через каждый час работы;
- при интересе со стороны испытуемого к результатам тестирования следует выразить готовность предоставить эту информацию в устной конспективной форме и сообщить, когда это может быть сделано;
- при завершении обследования следует проинформировать испытуемого о дальнейшем взаимодействии (сроки, форма и пр.) и обязательно поблагодарить за проделанную работу.

Поведение испытуемого во время выполнения тестов может служить дополнительным источником информации о его индивидуально-психологических особенностях.

### ***Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов***

В качестве учебно-методического обеспечения СРС рекомендуется использовать литературу, указанную в разделе 8 настоящей программы

Для самостоятельного подбора литературы в библиотеке ЯрГУ рекомендуется использовать:

**1. Личный кабинет** ([http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_login.php](http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_login.php)) дает возможность получения on-line доступа к списку выданной в автоматизированном режиме литературы, просмотра и копирования электронных версий изданий сотрудников университета (учеб. и метод. пособия, тексты лекций и т.д.) Для работы в «Личном кабинете» необходимо зайти на сайт Научной библиотеки ЯрГУ с любой точки, имеющей доступ в Internet, в пункт меню «Электронный каталог»; пройти процедуру авторизации, выбрав вкладку «Авторизация», и заполнить представленные поля информации.

### **2. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ**

([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)) содержит более 2500 полных текстов учебных и учебно-методических материалов по основным изучаемым дисциплинам, изданных в университете. Доступ в сети университета, либо по логину/паролю.

### **3. Электронная картотека «Книгообеспеченность»**

([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_bookreq\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_bookreq_find.php)) раскрывает учебный фонд научной библиотеки ЯрГУ, предоставляет оперативную информацию о состоянии книгообеспеченности дисциплин основной и дополнительной литературой, а также цикла дисциплин и специальностей. Электронная картотека «Книгообеспеченность» доступна в сети университета и через Личный кабинет.