

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра социальной работы и социальной антропологии

“УТВЕРЖДАЮ”
ДИРЕКТОР ИСТР
д.соц.н. Осьмук Л. А.
“ ____ ” _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Диагностика состояний и стрессменеджмент

Образовательная программа: 37.04.02 Конфликтология, магистерская программа: Прикладная конфликтология и медиация

Курс: 1, семестр : 1

Институт социальных технологий и реабилитации,

		Семестр
№	Вид деятельности	1
1	Всего зачетных единиц (кредитов)	4
2	Всего часов	144
3	Всего занятий в контактной форме, час.	50
4	Лекции, час.	0
5	Практические занятия, час.	36
6	Лабораторные занятия, час.	0
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	10
8	Аттестация, час.	2
9	Консультации, час.	12
10	Самостоятельная работа, час.	94
11	Виды самостоятельной работы (курсовой проект, курсовая работа, РГЗ, подготовка к контрольной работе)	РГЗ
12	Вид аттестации	Э

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 37.04.02 Конфликтология

ФГОС введен в действие приказом №320 от 30.03.2015 г. , дата утверждения: 16.04.2015 г.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Блок 1, вариативная, по выбору студента

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 37.04.02 Конфликтология

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

СРСА, протокол заседания кафедры №_____ от 20.06.2017

Утверждена на совете института социальных технологий и реабилитации, протокол № 6 от 21.06.2017

Программу разработал:

директор истр, д.соц.н. Осьмук Л. А.

Заведующий кафедрой:

профессор, д.соц.н. Осьмук Л. А.

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Осьмук Л. А.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Компетенция ФГОС: ПК.1 готовность проводить исследования значимых научных проблем в области конфликтологии на основе использования различных теоретико-методологических подходов анализа и технологий урегулирования конфликтов; в части следующих результатов обучения:	
з1. знать основы диагностики психологических состояний и психосоциальной работы с конфликтами	
у1. уметь применять знания в области психосоциальной работы с конфликтом для решения задач профессиональной деятельности	

2. Требования НГТУ к результатам освоения дисциплины

Таблица 2.1

Результаты изучения дисциплины по уровням освоения (иметь представление, знать, уметь, владеть)	Формы организации занятий
<i>Диагностика состояний и стрессменеджмент</i>	
ПК.1.з1 знать основы диагностики психологических состояний и психосоциальной работы с конфликтами	
1. знать основы диагностики психологических состояний личности	Практические занятия; Самостоятельная работа
ПК.1.у1 уметь применять знания в области психосоциальной работы с конфликтом для решения задач профессиональной деятельности	
2. уметь корректировать эмоциональное состояние личности, находящейся в трудной жизненной ситуации	Практические занятия; Самостоятельная работа

3. Содержание и структура учебной дисциплины

Таблица 3.1

Темы практических занятий	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 1				
Дидактическая единица: Типы переживаний личности				
1. Природа эмоций	0	6	1	Обсуждение природы разных переживаний и эмоциональных состояний личности
2. Переживание человека в трудной жизненной ситуации	0	6	1	Обсуждение агрессии, страха, тревожности
Дидактическая единица: Методы диагностики переживаний				
3. Психодиагностика состояний личности	6	6	1, 2	Самодиагностика и подготовка заключения
4. Проективные методы диагностики	0	6	1	Самодиагностика и составление заключения
5. Составление программы диагностического исследования	4	4	1, 2	Составление программы диагностики
Дидактическая единица: Коррекция эмоциональных состояний				
6. Методы работы с агрессией	0	4	2	Обсуждение методов коррекции состояния агрессии
7. Работа с тревожностью и стрессом	0	4	2	Методы минимизации состояния тревожности и стресса

4. Самостоятельная работа обучающегося

№	Виды самостоятельной работы	Ссылки на результаты обучения	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 1				
1	РГЗ	1, 2	30	5
Студенты разрабатывают программу изучения стресса : Вихорев С. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / С. А. Вихорев ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000157625 . - Загл. с экрана.				
2	Подготовка к занятиям	1, 2	40	4
Студенты анализируют рекомендованную литературу по темам практических занятий: Вихорев С. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / С. А. Вихорев ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000157625 . - Загл. с экрана.				
3	Подготовка к аттестации	1, 2	24	3
Студенты самостоятельно анализируют учебную литературу по темам экзамена: Вихорев С. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / С. А. Вихорев ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000157625 . - Загл. с экрана.				

5. Технология обучения

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии (табл. 5.1).

Таблица 5.1

Деятельность	Информационно-коммуникационные технологии
Информирование	e-mail:osmuk@corp.nstu.ru; Среда электронного обучения НГТУ
Консультирование	e-mail:osmuk@corp.nstu.ru; Среда электронного обучения НГТУ
Контроль	Среда электронного обучения НГТУ
Размещение учебных материалов	Среда электронного обучения НГТУ; ЭБС

Таблица 5.2

Активные и интерактивные формы проведения занятий

№	Наименование активных форм	Коды формируемых компетенций
1	Метод проектов	ПК.1;
Формируемые умения: з1. знать основы диагностики психологических состояний и психосоциальной работы с конфликтами; у1. уметь применять знания в области психосоциальной работы с конфликтом для решения задач профессиональной деятельности		
Краткое описание применения: Подготовка проекта диагностической программы		

2	Проблемный метод	ПК.1;
Формируемые умения: з1. знать основы диагностики психологических состояний и психосоциальной работы с конфликтами; у1. уметь применять знания в области психосоциальной работы с конфликтом для решения задач профессиональной деятельности		
Краткое описание применения: Студенты в процессе группового взаимодействия разрабатывают способы решения поставленных проблемных ситуаций		

6. Правила аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется балльно-рейтинговая система (БРС), позволяющая выставять оценки по традиционной шкале и 15-уровневой ECTS. Краткая информация о БРС приведена в табл. 6.1.

Таблица 6.1

Оцениваемые виды деятельности обучающихся	Мин. балл	Максимальный балл
Семестр: 1		
<i>Подготовка к занятиям:</i>	0	
<i>Практические занятия:</i>	15	30
<i>РГЗ:</i>	15	30
Контролирующие материалы приводятся в "Вихорев С. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / С. А. Вихорев ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000157625 . - Загл. с экрана."		
<i>Экзамен:</i>	20	40
Контролирующие материалы (список вопросов) приводятся в "Вихорев С. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / С. А. Вихорев ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000157625 . - Загл. с экрана."		

В таблице 6.2 представлено соответствие форм контроля заявляемым требованиям к результатам освоения дисциплины.

Таблица 6.2

Коды компетенций ФГОС	Результаты обучения	Формы контроля	
		Защита РГЗ	Экзамен
ПК.1	з1. знать основы диагностики психологических состояний и психосоциальной работы с конфликтами	+	+
	у1. уметь применять знания в области психосоциальной работы с конфликтом для решения задач профессиональной деятельности	+	+

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении № 1 к рабочей программе.

7. Литература

Основная литература

- Бороздина Г. В. Психология и этика делового общения : учебник для бакалавров / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общ. ред. Г. В. Бороздиной. - Москва, 2012. - 463 с.
- Одинцова М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва, 2017. - 297, [2] с. : ил., табл.. - Кн. доступна в электрон. библиотечной системе biblio-online.ru.

3. Психология воспитания стрессовослаивающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Обложка) ISBN 978-5-00091-078-8, 200 экз. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057> - Загл. с экрана.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - М. [и др.], 2009. - 329 с. : ил., табл.

Дополнительная литература

1. Бабанов С. А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания / С. А. Бабанов // Энергия: экономика, техника, экология. - 2010. - № 10. - С. 74-79.
2. Бартон Т. Л. Риск-менеджмент : практика ведущих компаний / Томас Л. Бартон, Уильям Г. Шенкир, Пол Л. Уокер ; пер. с англ. Т. В. Клекоты [и др.]. - М. [и др.], 2008. - 207 с. : ил., табл.
3. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : [учебник] / Л. Ф. Бурлачук. - М. [и др.], 2009. - 378 с. : ил.
4. Курпатов А. . 11 самых актуальных вопросов. Страхи большого города / Андрей Курпатов, Шекия Абдуллаева. - Москва, 2007. - 346, [2] с.
5. Хохлова Т. П. Стресс-менеджмент и его роль в преодолении профессиональных деформаций персонала в условиях посткризисного развития / Т. П. Хохлова // Менеджмент в России и за рубежом. - 2011. - № 2. - С. 123-129.

Интернет-ресурсы

1. Издательство «Лань» [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система. - [Россия], 2010. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com>. - Загл. с экрана.
2. ЭБС НГТУ : <http://elibrary.nstu.ru/>
3. ЭБС «Издательство Лань» : <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС IPRbooks : <http://www.iprbookshop.ru/>
5. ЭБС "Znanium.com" : <http://znanium.com/>
6. :

8. Методическое и программное обеспечение

8.1 Методическое обеспечение

1. Тетерин В. Н. Ценности и смыслы Виктора Франкла / В. Н. Тетерин // Вопросы философии. - 2013. - № 4. - С. 70-75.
2. Вихорев С. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / С. А. Вихорев ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000157625. - Загл. с экрана.

8.2 Специализированное программное обеспечение

- 1 Microsoft Office
- 2 DiSpace - среда электронного обучения НГТУ
- 3 Microsoft Windows

9. Материально-техническое обеспечение

Специальное оборудование

№	Наименование	Назначение
1	Проектор в комплекте	визуализация учебных материалов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра социальной работы и социальной антропологии

“УТВЕРЖДАЮ”
ДИРЕКТОР ИСТР
д.соц.н., профессор Л.А. Осьмук
“ ” _____ Г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Диагностика состояний и стрессменеджмент

Образовательная программа: 37.04.02 Конфликтология, магистерская программа:
Прикладная конфликтология и медиация

1. Обобщенная структура фонда оценочных средств учебной дисциплины

Обобщенная структура фонда оценочных средств по дисциплине Диагностика состояний и стрессменеджмент приведена в Таблице.

Таблица

Формируемые компетенции	Показатели сформированности компетенций (знания, умения, навыки)	Темы	Этапы оценки компетенций	
			Мероприятия текущего контроля (курсовой проект, РГЗ(Р) и др.)	Промежуточная аттестация (экзамен, зачет)
ПК.1/НИ готовность проводить исследования значимых научных проблем в области конфликтологии на основе использования различных теоретико-методологических подходов анализа и технологий урегулирования конфликтов	з1. знать основы диагностики психологических состояний и психосоциальной работы с конфликтами	Переживание человека в трудной жизненной ситуации Природа эмоций Проективные методы диагностики Психодиагностика состояний личности Составление программы диагностического исследования	РГЗ, разделы 1-8	Экзамен, вопросы 1-11
ПК.1/НИ	у1. уметь применять знания в области психосоциальной работы с конфликтом для решения задач профессиональной деятельности	Методы работы с агрессией Работа с тревожностью и стрессом	РГЗ, разделы 1-8	Экзамен, вопросы 1-11

2. Методика оценки этапов формирования компетенций в рамках дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в 1 семестре - в форме экзамена, который направлен на оценку сформированности компетенций ПК.1/НИ.

Экзамен проводится в письменной форме по тестам. Тесты составляются из перечня вопросов, приведенных в паспорте экзамена, позволяющих оценить показатели сформированности соответствующих компетенций.

Кроме того, сформированность компетенции проверяется при проведении мероприятий текущего контроля, указанных в таблице раздела 1.

В 1 семестре обязательным этапом текущей аттестации является расчетно-графическое задание (работа) (РГЗ(Р)). Требования к выполнению РГЗ(Р), состав и правила оценки сформулированы в паспорте РГЗ(Р).

Общие правила выставления оценки по дисциплине определяются балльно-рейтинговой системой, приведенной в рабочей программе учебной дисциплины.

На основании приведенных далее критериев можно сделать общий вывод о сформированности компетенции ПК.1/НИ, за которые отвечает дисциплина, на разных уровнях.

Общая характеристика уровней освоения компетенций.

Ниже порогового. Уровень выполнения работ не отвечает большинству основных требований,

теоретическое содержание курса освоено частично, пробелы могут носить существенный характер, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы не достаточно, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены или выполнены с существенными ошибками.

Пороговый. Уровень выполнения работ отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Базовый. Уровень выполнения работ отвечает всем основным требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Продвинутый. Уровень выполнения работ отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»
Кафедра социальной работы и социальной антропологии

Паспорт экзамена

по дисциплине «Диагностика состояний и стрессменеджмент», 1 семестр

1. Методика оценки

Экзамен проводится в устной форме по билетам. Билет формируется по следующему правилу: первый вопрос выбирается из диапазона вопросов 1-6, второй вопрос из диапазона вопросов 7-11 (список вопросов приведен ниже). В ходе экзамена преподаватель вправе задавать студенту дополнительные вопросы из общего перечня (п. 4).

Письменная подготовка к ответу по вопросам билета – 25 минут.

Форма билета для экзамена

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет ИСТР

Билет № 1

к экзамену по дисциплине «Диагностика состояний и стрессменеджмент»

1. Вопрос 1. Понятие «эмоция». Природа эмоций.
2. Вопрос 2. Программа диагностического исследования: цель, суть, структура.

Утверждаю: зав. кафедрой _____ должность, ФИО
(подпись) (дата)

2. Критерии оценки

- Ответ на билет для экзамена считается **неудовлетворительным**, если студент при ответе на вопросы не дает определений основных понятий, не способен показать причинно-следственные связи явлений, оценка составляет *0-9 баллов*.
- Ответ на билет для экзамена засчитывается на **пороговом** уровне, если студент при ответе на вопросы дает определение основных понятий, может показать причинно-следственные связи явлений, оценка составляет *10-19 баллов*.
- Ответ на билет для экзамена билет засчитывается на **базовом** уровне, если студент при ответе на вопросы формулирует основные понятия, законы, дает характеристику процессов, явлений, проводит анализ причин, условий, оценка составляет *20-29 баллов*.
- Ответ на билет для экзамена билет засчитывается на **продвинутом** уровне, если

студент при ответе на вопросы проводит сравнительный анализ подходов, проводит комплексный анализ, приводит конкретные примеры из практики, оценка составляет 30-40 баллов.

3. Шкала оценки

В общей оценке по дисциплине экзаменационные баллы учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

Экзамен считается сданным, если сумма баллов по всем заданиям теста оставляет не менее 20 баллов (из 40 возможных).

4. Вопросы к экзамену по дисциплине «Диагностика состояний и стрессменеджмент»

1. Понятие «эмоция». Природа эмоций.
2. Психодиагностика состояний личности: цель, принципы.
3. Методы диагностики стресса.
4. Методы диагностики агрессии.
5. Методы диагностики тревожности.
6. Проективные методы диагностики: основания и принципы использования.
7. Программа диагностического исследования: цель, суть, структура.
8. Алгоритм разработки программы диагностического исследования.
9. Методы работы с агрессией.
10. Методы работы с тревожностью.
11. Методы работы со стрессом.

Паспорт расчетно-графического задания (работы)

по дисциплине «Диагностика состояний и стрессменеджмент», 1 семестр

1. Методика оценки

В рамках расчетно-графического задания (работы) по дисциплине студенты разрабатывают программу тренинга управления стрессом структурному плану (п.4).

Цель работы – формирование у студента компетенций в области управления стрессом.

Работа сдается преподавателю в печатной форме. В случае наличия существенных недостатков студент может переработать текст работы и сдать ее повторно.

Печатный вариант работы должен соответствовать следующим требованиям: поля слева – 25мм, поля справа – 15 мм, поля сверху и снизу – 20 мм; шрифт Times New Roman 14 кегель; интервал – 1.5; выравнивание основного текста - по ширине.

Первый лист титульный без нумерации. За титульным листом следует оглавление работы.

Нумерация страниц – сквозная для всего текста, начиная с первого после титульного листа.

2. Критерии оценки

Работа считается **невыполненной**, если ее оформление и содержание не соответствуют основным требованиям, допущены содержательные ошибки, студент демонстрирует слабые навыки представления и защиты результатов работы, оценка составляет *0-14 баллов*.

Работа считается выполненной **на пороговом** уровне, если ее оформление и содержание соответствует основным требованиям, но могут быть допущены недочеты, студент демонстрирует слабые навыки представления и защиты результатов работы, оценка составляет *15-20 баллов*.

Работа считается выполненной **на базовом** уровне, если ее содержание полностью соответствует основным требованиям к содержанию и оформлению работы, студент демонстрирует удовлетворительный уровень навыков представления и защиты результатов работы, оценка составляет *21-25 баллов*.

Работа считается выполненной **на продвинутом** уровне, если ее содержание соответствует всем требованиям по содержанию и оформлению работы, студент проявил творческий подход и высокий уровень самостоятельности и самоорганизации при выполнении работы, демонстрирует высокий уровень навыков представления и защиты результатов работы, оценка составляет *26-30 баллов*.

3. Шкала оценки

В общей оценке по дисциплине баллы за РГР учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

Оценка за работу и ее защиту выставляется до зачета по курсу и является составной частью итоговой аттестации. Без подготовки указанной работы студент не допускается до сдачи зачета.

4. Структура РГР

- 1. Название тренинга.** Название не должно быть длинным, однако должно отражать смысл и суть тренинга
- 2. Цель тренинга.**
- 3. Целевая аудитория.** Описываются возрастные, профессиональные, образовательные характеристики той категории, на которую нацелен данный тренинг.
- 4. Результаты тренинга.** Необходимо сформулировать не менее 3-х оцениваемых и достижимых результата.
- 5. Описание основных методик.** В данном разделе описываются методики используемые в программе тренинга, доказываются их целесообразность целесообразность.
- 6. Сценарий тренинга.** В данном разделе описывается подробный план проведения тренинга. Необходимо описать все используемые упражнения с соблюдением логической последовательности, материально-техническую базу, слова ведущего и т.д.
- 7. Список литературы.** Используемая литература должна быть авторитетной и актуальной, оформленной по ГОСТ.
- 8. Приложения.**