

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра «Специальная психология и дошкольная дефектология»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.34 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

37.05.02 Психология служебной деятельности
(код и направление подготовки)

Профиль подготовки

Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях

Квалификация

Психолог

Форма обучения очная

Год набора

2024

Грозный, 2023

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» разработана согласно ФГОС ВО по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета), специализация «Психологическое обеспечение служебной деятельности».

Дисциплина «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» относится к дисциплинам по выбору согласно учебному плану, изучается в 6 семестре, индекс дисциплины в учебном плане Б1.О.34.

Содержание дисциплины «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» выступает опорой для прохождения:

- производственной (преддипломная практика) практики; - для выполнения выпускной квалификационной работы.

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях. Задачи: - сформировать понятие об общем адаптационном синдроме (Г.Селье) и психофизиологических механизмах стресса - сформировать понятие и психологических механизмах стресса, роли тревоги и механизмов адаптации - сформировать представление о клинических проявлениях стрессовых состояний - сформировать знания об общих направлениях и путях оказания психологической помощи лицам в стрессовом состоянии

При изучении дисциплины рассматриваются следующие базовые вопросы: общие теоретические проблемы психологии стресса, вопросы психодиагностики стрессовых расстройств, вопросы психологического сопровождения стрессовых расстройств.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения
--------------------------------	---	---------------------------------

<p>УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий</p>	<p>ИУК-1.1. Демонстрирует владение методологическим аппаратом гносеологии;</p> <p>ИУК-1.2. Осуществляет поиск и критический анализ необходимой информации, обобщает результаты анализа для решения поставленной</p>	<p>знать: типологию и классификацию сложных, экстремальных и кризисных ситуаций, их отличительные особенности; методы когнитивной и эмоциональной регуляции</p>
---	---	--

	<p>задач; Использует систему</p> <p>ИУК-1.3 решения поставленных задач</p>	<p>и саморегуляции; основные проявления и содержание собственной профессиональной деятельности уметь: свободно пользоваться научной терминологией, основными понятийным аппаратом дисциплины; Применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния владеть: владеть системой знаний о психологии влияния как науке, о существующих методах эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния, связанных со сложной кризисной ситуацией.</p>
--	--	---

<p>ПК-6. Способность прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, профилактики проявления аддиктивного и девиантного поведения, осуществления</p>	<p>ИПК-6.1. Демонстрирует умение выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач.</p> <p>ИПК-6.2. Демонстрирует умение выявлять специфику познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в профессии.</p> <p>ИПК-6.3. Применяет результаты о функциональном состоянии психических процессов для нивелирования и профилактики аддиктивного и девиантного</p>	<p>знать: особенности развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях, способов и условий комплексного воздействия и психологического вмешательства в рамках оказания психологической помощи, - традиционных и инновационных методов и технологий психологической помощи</p> <p>уметь:</p>
--	---	--

<p>психологического вмешательства с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, проведения профессионального отбора</p>	<p>поведения, а также осуществления психологического вмешательства с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, проведения профессионального отбора</p>	<p>проявлять психологическую устойчивость в различных, в том числе стрессогенных ситуациях; применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции и саморегуляции для оптимизации собственной деятельности и деятельности других лиц, собственного психологического состояния и психологического состояния других лиц владеть: аутотренинга, психологической саморегуляции; психологическими технологиями, техниками и методами психологического воздействия на эмоциональную и когнитивную сферы личности; навыками стрессоустойчивого поведения</p>
---	--	--

1.4. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 з.е. (180ч.)

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество академ. часов
	Очно
Объем контактной работы обучающихся с	48
4аудиторная работа	48
в том числе:	
лекции	16
практические занятия, семинары, в том числе практическая	32
подготовка лабораторные занятия	-
внеаудиторная работа	

в том числе:	
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	-
курсовое проектирование/работа	
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	27
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся	105
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену	7

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Грудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лекции	Практ. занятия	Контроль	Сам. работа
			очно	очно	очно	очно
1.	Теории, модели и подходы к изучению стресса	24	2	4	4	14
2.	Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний.	24	2	4	4	14
3.	Общие закономерности профессиональных стрессов	24	2	4	4	14
4.	Профессиональное выгорание	24	2	4	4	14
5.	Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса	24	2	4	4	14
6.	Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях	20	2	4	2	12
7.	Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости	20	2	4	2	12

8.	Психологическая коррекция и профилактика стресса	20	2	4	3	11
	ИТОГО:	180	16	32	27	105

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом

2.2 . Содержание разделов дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание дисциплины
1.	Теории, модели и подходы к изучению стресса	<p>Современные психологические подходы к изучению стресса. Понятие эустресса и дистресса. Поведенческие модели изучения стресса. Стресс и поведение человека.</p> <p>Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора.</p> <p>Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности.</p> <p>Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Модели взаимодействий «личность - среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий.</p>

2.	Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний.	<p>Классификация стрессорных реакций. Изменение поведенческих реакций при стрессе. Нарушения психомоторики, изменение образа жизни, профессиональные нарушения, нарушение социально-ролевых функций. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Формирования стрессовой доминанты в коре головного мозга.</p> <p>Нарушения внимания, памяти, мышления. Расстройства взаимодействий полушарий мозга. Изменение физиологических процессов при стрессе, преимущественно в пищеварительной, дыхательной и сердечнососудистой системах. Эмоциональные проявления при стрессе. Эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективные состояния. Заниженная самооценка, подозрительность, склонность к самообвинению и другие проявления нарушений. Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность).</p> <p>Оценка уровня стресса.</p>
3.	Общие закономерности профессиональных стрессов	<p>Понятие профессионального стресса. Причины возникновения профессионального стресса (перегрузка или недостаточная загруженность работой, нечеткое ограничение полномочий и должностных обязанностей, неадекватное поведение коллег, долгая дорога</p>
		<p>на службу и обратно, низкая оплата труда, однообразная деятельность, отсутствие карьерных перспектив, отсутствие информации и отсутствие времени и др.). Манчестерский эксперимент: шкала стресса и риска алкоголизма и психических заболеваний для полутора сотен профессий. Ранжирование шкал стрессогенности профессий по А. Элкину: первые места в списке занимают такие «обычные» профессии, как разнорабочие, секретари, инспекторы, лаборанты и офис-менеджеры. Два фактора увеличения уровня стресса на работе: тяжесть психологического прессинга и отсутствие</p>

4.	Профессиональное выгорание	<p>Феномен профессионального выгорания – многокомпонентный синдром, наиболее выраженными составляющими которого являются эмоциональная истощенность, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. Это частный случай профессиональной деформации. Основные составляющие профессионального выгорания.</p> <p>Эмоциональное истощение: чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой.</p> <p>Деперсонализация: циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям). Редукция профессиональных достижений: формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии.</p> <p>Синдром сопровождается и физическими симптомами.</p> <p>Повышенная утомляемость, постоянная усталость, нарушения сна (бессонница), раздражительность, головные боли, нарушения слуха и зрения. Группа профессий, представители которых испытывают эмоциональные перегрузки, наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания (педагоги, психологи, врачи, социальные работники, биржевые маклеры, продавцы, сотрудники сетевых компаний, диспетчеры и др.).</p>
----	----------------------------	--

5.	Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса	<p>Общие методы оценки уровня стресса. Сущность и описание объективных методов оценки уровня стресса: методов оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; методов анализа активности вегетативной нервной системы; методов оценки психомоторных реакций.</p> <p>Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний. Сущность и описание субъективных методов оценки уровня стресса: метода интроспекции; метода психологического тестирования. Интроспекция: алгоритм структурного анализа стресса.</p> <p>Назначение, описание и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессовых симптомов и состояний: методик изучения трудных жизненных ситуаций в аспекте стресса; методик диагностики синдромов и состояний профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома; состояний сниженной работоспособности); синдрома одиночества как следствия экзистенциального стресса.</p> <p>Методы прогнозирования уровня стресса. Сущность, задача и типология методов прогноза уровня стресса. Техники проверки стрессоустойчивости в спортивной и военной психологии. Методы математического анализа как средство прогнозирования стрессовых реакций: метод анализа вариабельности сердечного ритма; метод множественной регрессии</p>
----	---	---

6.	Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях	<p>Понятие, сущность и механизмы преодолевающего поведения. Определение понятия «преодолевающее поведение» («копинг-поведение»). Проблема преодолевающего (копингповедения) поведения в современной психологии. Модели и механизмы преодоления стресса. Сущность и классификация копингстратегий. Оценка эффективности применения копингстратегий.</p> <p>Индивидуально-психологические особенности преодолевающего поведения. Методики психодиагностики копинг-стратегий. Назначение, опыт использования и порядок работы с методиками оценки копинг-стратегий: опросником «Копингстратегии» (Р. Лазарус); тестом «Копингповедение в стрессовых ситуациях» (С.</p>
		<p>Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер); опросником «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) (адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой); опросником «Преодоление рудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) (В. Янке, Г. Эрдманн); опросником «Проактивное совладающее поведение» (Е. Старченкова); опросником «Копинг-механизмы» (Е. Хайм)</p>
7.	Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости	<p>Ресурсы стрессоустойчивости и методы их диагностики. Понятие стрессоустойчивости. Сущность многомерной оценки стрессоустойчивости. Основные критерии стрессоустойчивости. Ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости.</p> <p>Психодиагностические методики изучения стрессоустойчивости. Назначение, опыт использования и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессоустойчивости: «Шкала оптимизма и активности» (Н. Водопьянова, М. Штейн); опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н. Водопьянова, М. Штейн); тест «Мое отношение к работе» (К. Маслач, М. Лейтер).</p>

8.	Психологическая коррекция и профилактика стресса	Традиционные и современные методы преодоления стресса. Антистрессорные мероприятия по К.В. Судакову: аутогенная тренировка, различные методы релаксации, дыхательные практики, включение в жизнь человека положительных эмоций, музыки, физических упражнений, физиотерапевтических процедур, иглорефлексотерапии, психотерапии. Положительный эффект также дают общение с природой, близкими людьми, домашними животными, хобби, чтение книг, просмотр хороших фильмов, парная баня, путешествия, нормализация режима труда и отдыха, полноценный сон. Широкий диапазон методов уменьшения психического напряжения и проблема их выбора. Индивидуальный подход и дифференциация антистрессорных методов. Две классификации методов нейтрализации стрессов.
----	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1.	Теории, модели и подходы к изучению стресса	Подготовка по устному ответу по теме
2.	Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний.	Подготовка доклада по теме
3.	Общие закономерности профессиональных стрессов	Подготовка доклада по теме
4.	Профессиональное выгорание	Выполнение практикоориентированных заданий по теме
5.	Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса	Выполнение практикоориентированных заданий по теме
6.	Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях	Подготовка по устному ответу по теме
7.	Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости	Подготовка по устному ответу по теме

8.	Психологическая коррекция и профилактика стресса	Выполнение практикоориентированных заданий по теме
----	--	--

3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы дисциплины (модуля)

3.1.1. Основная и дополнительная литература

Таблица 6

Виды литературы	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов, обеспеченных указанной	Количество обучающихся	Количество экземпляров в библиотеке	Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD,DVD)	Обеспеченность обучающихся литературой,
1	2	3	4	5	6	7
Основная литература						
1	Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 1. Стрессовые реакции и саморегуляция. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный //	20	25	-	Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518623	100%
2	Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 169 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14011-8. — Текст : электронный //	20	25	-	Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519832	100%
Дополнительная литература						
	Клиническая психология [Текст] сост. и общ. ред. Н. В. Тарабриной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 412 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-04419-5. — Текст : электронный //	20	25	-	Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/510533	100%

Сапольски, Р. Психология стресса [Текст] Р. Сапольски ; пер. с англ. под ред. Е. И. Николаевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 206 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08757-4. — Текст : электронный //	20	25	-	Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/512888	100%
---	----	----	---	--	------

3.1.2. Интернет-ресурсы

1. Цифровой образовательный ресурс «IPR SMART». <https://www.iprbookshop.ru>
2. Образовательная платформа «Юрайт». <https://urait.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «Лань». <https://e.lanbook.com/>
4. МЭБ (межвузовская электронная библиотека) НГПУ. <https://icdlib.nspu.ru/>
5. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU. <https://www.elibrary.ru/>
6. СПС «КонсультантПлюс». <http://www.consultant.ru/>

ОТКРЫТЫЙ РЕСУРС

7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru/catalog/>
8. Научная электронная библиотека «Киберленинка». <https://cyberleninka.ru/>

3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Таблица 7

Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практичес	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ - основание возникновения права (реквизиты и срок действия)

		документами бюро технической инвентаризации)	кая подготовк а		
Психология стресса и стрессоустойчи вого поведения	Кабинет психологии (ауд. 1-15) Рабочее место преподавателя-1, рабочие места обучающихся-15, диван, компьютер-1, мультипроектор-1, интерактивная доска-1	Чеченская Республика, г. Грозный, ул. Субры Кишиевой, д. 33, корпус 1, Этаж 1, Аудитория 1-15 Площадь 33.48 кв.м	Оперативн ое управлени е	Российск ая Федераци я	<u>Выписка из ЕГРН 23.05.2023г. № КУВИ- 001/ 2023- 118860881, (бессрочно)</u>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины / модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Таблица 8

№ п/п	Наименование темы (раздела) с контролируемым содержанием	Код и наименование проверяемых компетенций	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
I.	Теории, модели и подходы к изучению стресса	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	Подготовка докладовпрезентаций	Вопросы для промежуточной аттестации и ситуационные задачи

2.	Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний.	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. 3. Использование информационных ресурсов	Вопросы для промежуточной аттестации и ситуационные задачи
3.	Общие закономерности	ПК-6. Способность прогнозировать	Подготовка докладов-	Вопросы для промежуточной

профессиональных стрессов	изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационноволевой сферы, самосознания, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций нормы и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, профилактики проявления аддиктивного и девиантного поведения, осуществления психологического вмешательства с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, проведения профессионального отбора	презентаций	аттестации и ситуационные задачи
---------------------------	--	-------------	----------------------------------

4.	Профессиональное выгорание	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. 3. Использование информационных ресурсов	Вопросы для промежуточной аттестации и ситуационные задачи
5.	Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать	1. Подготовка к занятию по теме. 2. Чтение учебника, лекций, решение задач и тестов. 3. Использование	Вопросы для промежуточной аттестации и ситуационные задачи

		стратегию действий	информационных ресурсов	
--	--	--------------------	-------------------------	--

6.	Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях	ПК-6. Способность прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационноволевой сферы, самосознания, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций нормы и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, профилактики проявления аддиктивного и девиантного поведения, осуществления психологического вмешательства с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, проведения профессионального отбора	<i>Подготовка докладов презентаций</i>	Вопросы для промежуточной аттестации и ситуационные задачи
7.	Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	Подготовка докладов презентаций	Вопросы для промежуточной аттестации и ситуационные задачи
8.	Психологическая коррекция и профилактика стресса	ПК-6. Способность прогнозировать изменения, комплексно	Подготовка докладов презентаций	Вопросы для промежуточной аттестации и ситуационные

		<p>воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационноволевой сферы, самосознания, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций нормы и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, профилактики проявления аддиктивного и девиантного поведения, осуществления психологического вмешательства с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, проведения профессионального отбора</p>	задачи
--	--	---	--------

4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.2.1. Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»

1. Расскажите о теории стресса Г. Селье.
2. Что вы знаете о конфликте как источнике стресса? Совершенствование коммуникативных навыков.
3. Роль заниженной самооценки как источника стрессов. Формирование уверенности в себе.
4. Какие вы знаете виды стрессовых состояний и их характеристика.
5. Перечислите факторы, влияющие на развитие стресса?
6. Как меняются поведенческие реакции при стрессе?
7. Какие вы знаете объективные методы оценки уровня стресса?

8. Какие вы знаете субъективные методы оценки уровня стресса?
9. Определение и виды стрессовых состояний.
10. Основные принципы психологической саморегуляции.
11. Основные физиологические проявления реакции организма на стресс.
12. Основные психологические проявления реакции организма на стресс.
13. Эустресс и дистресс. Проблемы дифференциальной диагностики.
14. Виды и классификация стрессоров. Диагностика стрессоров.
15. Стадии развития стресса.
16. Клинические проявления стресса.
17. Психологическая диагностика стрессов.
19. Расстройства адаптации. Пограничные формы нервно-психических расстройств как проявления дезадаптации.
20. Профессиональный стресс и его профилактика при работе с персоналом организаций.
21. Базовые принципы управления стрессом (стресс – менеджмент).
22. Психологическое консультирование при стрессе.
23. Оптимизация социального взаимодействия как способ профилактики стресса и адаптации.
24. Методы экстренной психологической самопомощи.
25. Психологическая диагностика стрессоустойчивости.
26. Субъективные признаки стресса. Методы анализа.
27. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга).
28. Психопрофилактика и психогигиена стресса.
29. Проблема стресса в жизни современного общества.
30. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
31. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
32. Основные подходы к исследованию стресса.
33. Основные современные подходы к изучению стресса.
34. Экологический подход к изучению стресса.
35. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
36. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).
37. Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
38. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
39. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
40. Стресс и состояния психической напряженности.
41. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
42. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
43. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
44. Изменения в поведении при длительном переживании стресса.
45. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
46. Какие существуют проблемы профессионального стресса?

47. Расскажите о феномене профессионального выгорания.
48. Какие вы знаете программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом?
49. Назовите организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
50. Какие методов оптимизации состояния человека используются при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы?
51. Развитие учебного стресса и его формы.
52. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.
53. Основные способы саморегуляции.
54. Нейтрализация стрессов методами психотерапии.
55. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
56. Аутогенная тренировка.
57. Дыхательные практики, применяемые для нейтрализации стресса.
58. Рациональная психотерапия для преодоления стресса.
59. Биологическая обратная связь (БОС) как метод саморегуляции вегетативных функций.
60. Физические упражнения, обладающие антистрессовым эффектом.

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 9

<i>Уровень освоения</i>	<i>Критерии</i>	<i>Баллы</i>
<i>Максимальный уровень</i>	Зачтено выставляется по следующим параметрам: присутствие на лекциях (не менее 70 %), работа на семинарских занятиях (выступить с сообщением не менее трех раз, принимать участие в дискуссиях), выполнение самостоятельной работы и дидактических тестов по темам разделов дисциплины.	5
<i>Средний уровень</i>	Зачтено выставляется по следующим параметрам: присутствие на лекциях (не менее 50 %), работа на семинарских занятиях (выступить с сообщением не менее трех раз, принимать участие в дискуссиях), выполнение самостоятельной работы и дидактических тестов по темам разделов дисциплины	3
<i>Минимальный уровень</i>	Не зачтено - студент не посещает лекции, семинарские занятия, не выполняет своевременно самостоятельную работу, дидактические тесты по разделам, не ответил на вопросы зачетного теста (выполнил правильно менее 75 % заданий)	0

Обязательным условием допуска студента к итоговой аттестации является удовлетворительное или успешное прохождение промежуточной аттестации в течение семестра.

4.2.2. Задания по проверке практических навыков по дисциплине (практикоориентированное задание)

1. Провести исследование с помощью опросника «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и соавт.);
2. Провести исследование с помощью симптоматического опросника «Самочувствие в экстремальных ситуациях» (А. Волков, Н. Водопьянова);
3. Провести исследование с помощью шкалы психологического стресса PSM-25 (Лемур-Тесье-Филлион);
4. Провести исследование с помощью опросника «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус); 5. Провести исследование с помощью опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер);
6. Провести исследование с помощью опросника «Копинг-механизмы» (Е. Хайм);
7. Составить схему алгоритма применения техники нервно-мышечной релаксации; 8. Провести анализ психокоррекционных механизмов нервно-мышечной релаксации по профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса; 9. Составить схему алгоритма применения техники аутогенной тренировки;
10. Провести анализ психокоррекционных механизмов аутогенной тренировки по профилактике и нейтрализации негативных последствий стресса.

Критерии оценивания результатов выполнения практико-ориентированного задания

Таблица 10

Уровень освоения	Критерии	Баллы
Максимальный уровень	Задание выполнено правильно: выводы аргументированы, основаны на знании материала, владении категориальным аппаратом	5
Средний уровень	Задание выполнено в целом правильно: но допущены ошибки в аргументации, обнаружено поверхностное владение терминологическим аппаратом	3
Минимальный уровень	Задание выполнено с ошибками в формулировке тезисов и аргументации, обнаружено слабое владение терминологическим аппаратом	2
Минимальный уровень не достигнут	Задание не выполнено или выполнено с серьёзными ошибками	0

Темы докладов и рефератов (в форме презентации):

1. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС).
2. Сущность и краткая характеристика трех фаз общего адаптационного синдрома.
3. Роль стресса в жизни и деятельности современного человека.
4. Сущность стресса как неспецифической реакции в теории Г. Селье.
5. Понятие и сущность эустресса и дистресса.
6. Сущность механизма адаптации в теории Г. Селье.
7. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.
8. Понятие, сущность и краткая характеристика основных гормонов стресса.

9. Механизм функционирования симпато-адреналовой системы в реализации стрессового ответа в теории У. Кеннона.
10. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье.
11. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса I уровня.
12. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса II уровня.
13. Понятие и сущность психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Лангера.
14. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стрессов.
15. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «биологического» стрессов.
16. Понятие и сущность ситуационного подхода к стрессу.
17. Понятие, сущность и основные критерии трудной ситуации в аспекте стресса.
18. Отличия психологического стресса и других функциональных состояний.
19. Сущность «альтруистического эгоизма» как средства профилактики стресса в концепции Г. Селье.
20. Гендерные особенности проявления стресса

Критерии и шкалы оценивания доклада/сообщения (в форме презентации):

Таблица 11

Уровень освоения	Критерии	Баллы
Максимальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> – продемонстрировано умение выступать перед аудиторией; – содержание выступления даёт полную информацию о теме; – продемонстрировано умение выделять ключевые идеи; – умение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу; – высокая степень информативности, компактность слайдов 	3
Средний уровень	<ul style="list-style-type: none"> – продемонстрирована общая ориентация в материале; – достаточно полная информация о теме; – продемонстрировано умение выделять ключевые идеи, но нет самостоятельных выводов; – невысокая степень информативности слайдов; – ошибки в структуре доклада; – недостаточное использование научной литературы 	2
Минимальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> – продемонстрирована слабая (с фактическими ошибками) ориентация в материале; – ошибки в структуре доклада; – научная литература не привлечена 	1

Минимальный уровень достигнут	не	– выступление не содержит достаточной информации по теме; – продемонстрировано неумение выделять ключевые идеи; – неумение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу.	0
-------------------------------	----	---	---

4.2.3. Примерное задание для контрольной работы:

1. Составить схему основных теоретических подходов к проблеме стресса;
2. Составить схему основных видов и форм проявления стресса;
3. Провести анализ сущности и особенностей психологического стресса;
4. Составить схему основных факторов и причин стресса;
5. Составить схему основных стрессовых реакций;
6. Провести анализ механизмов и динамики стрессовой реакции;
7. Составить схему возможных последствий разрушительного воздействия стресса;
8. Провести анализ основных научных подходов к проблеме стрессоустойчивости
9. Провести анализ преодолевающего поведения (копинг-стратегий); 10. Провести анализ возможностей использования полученных знаний и выработанных в процессе обучения навыков в самостоятельной практической, научно-исследовательской и педагогической видах деятельности;
11. Составить схему психолого-педагогических навыков, необходимых для обучения интересующихся и нуждающихся методам психологической само- и взаимопомощи по профилактике и нейтрализации негативных последствий стрессов
12. Индивидуально-психологические особенности проявления стресса.
13. Социально-психологические особенности проявления стресса.
14. Особенности проявления стресса в различных возрастных периодах. 15. Понятие, сущность и критерии стрессора.

Критерии оценивания результатов контрольной работы

Таблица 12

Балл (интервал баллов)	Уровень освоения	Критерии оценивания уровня освоения компетенций*
10	Максимальный уровень (интервал)	Контрольная работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями, содержит 1-2 мелких ошибки; ответы студента правильные, четкие, содержат 1-2 неточности

[6-8]	Средний уровень (интервал)	Контрольная работа содержит одну принципиальную или 3 или более недочетов; ответы студента правильные, но их формулирование затруднено и требует наводящих вопросов от преподавателя
[3-5]	Минимальный уровень (интервал)	Контрольная работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями, неполное раскрытие темы в теоретической части и/или в практической части контрольной работы; ответы студенты формально правильны, но поверхностны, плохо сформулированы, содержат более одной принципиальной ошибки
Менее 3	Минимальный уровень (интервал) не достигнут.	Контрольная работа содержит более одной принципиальной ошибки моделей решения задачи; контрольная работа оформлена не в соответствии с предъявляемыми требованиями; ответы студента путанные, нечеткие, содержат множество ошибок, или ответов нет совсем; несоответствие варианту.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации Представлено в приложении №1.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Старший преподаватель

Килаев И.Ю.

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки

Арсагириева Т.А.

Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
Психология стресса и стрессоустойчивого поведения
Направление подготовки
37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация подготовки Психологическое обеспечение служебной деятельности в организации

Форма обучения: очная

Год приема: 2024

1. Характеристика оценочной процедуры:

Семестр - 8

Форма аттестации– Экзамен

2. Оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

2.1. Вопросы для промежуточной аттестации по дисциплине «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения»:

1. Расскажите о теории стресса Г. Селье.
2. Что вы знаете о конфликте как источнике стресса? Совершенствование коммуникативных навыков.
3. Роль заниженной самооценки как источника стрессов. Формирование уверенности в себе.
4. Какие вы знаете виды стрессовых состояний и их характеристика.
5. Перечислите факторы, влияющие на развитие стресса?
6. Как меняются поведенческие реакции при стрессе?
7. Какие вы знаете объективные методы оценки уровня стресса?
8. Какие вы знаете субъективные методы оценки уровня стресса?
9. Определение и виды стрессовых состояний.
10. Основные принципы психологической саморегуляции.
11. Основные физиологические проявления реакции организма на стресс.
12. Основные психологические проявления реакции организма на стресс.
13. Эустресс и дистресс. Проблемы дифференциальной диагностики.
14. Виды и классификация стрессоров. Диагностика стрессоров.
15. Стадии развития стресса.
16. Клинические проявления стресса.
17. Психологическая диагностика стрессов.

19. Расстройства адаптации. Пограничные формы нервно-психических расстройств как проявления дезадаптации.
20. Профессиональный стресс и его профилактика при работе с персоналом организаций.
21. Базовые принципы управления стрессом (стресс – менеджмент).
22. Психологическое консультирование при стрессе.
23. Оптимизация социального взаимодействия как способ профилактики стресса и адаптации.
24. Методы экстренной психологической самопомощи.
25. Психологическая диагностика стрессоустойчивости.

26. Субъективные признаки стресса. Методы анализа.
27. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга).
28. Психопрофилактика и психогигиена стресса.
29. Проблема стресса в жизни современного общества.
30. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
31. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
32. Основные подходы к исследованию стресса.
33. Основные современные подходы к изучению стресса.
34. Экологический подход к изучению стресса.
35. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
36. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).
37. Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
38. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
39. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
40. Стресс и состояния психической напряженности.
41. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
42. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
43. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
44. Изменения в поведении при длительном переживании стресса.
45. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
46. Какие существуют проблемы профессионального стресса?
47. Расскажите о феномене профессионального выгорания.
48. Какие вы знаете программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом?
49. Назовите организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
50. Какие методы оптимизации состояния человека используются при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы?
51. Развитие учебного стресса и его формы.
52. Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности.
53. Основные способы саморегуляции.

54. Нейтрализация стрессов методами психотерапии.
55. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
56. Аутогенная тренировка.
57. Дыхательные практики, применяемые для нейтрализации стресса.
58. Рациональная психотерапия для преодоления стресса.
59. Биологическая обратная связь (БОС) как метод саморегуляции вегетативных функций.
60. Физические упражнения, обладающие антистрессовым эффектом.

2.2. Структура экзаменационного билета (примерная):

Билет 1

Вопрос 1. Расскажите о теории стресса Г. Селье.

Вопрос 2 Аутогенная тренировка.

Билет 2

Вопрос 1. Какие методов оптимизации состояния человека используются при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы? Вопрос

2. Опросник «Синдром выгорания» (А. Рукавишникова).

3. Критерии и шкала оценивания устного ответа, обучающегося на экзамене (зачете) Максимальное количество баллов на экзамене (зачете) – 30, из

них:

1. Ответ на первый вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.
2. Ответ на второй вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.

Таблица 13

№ n/n	Характеристика ответа	Баллы
1.	Студент должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу	13-15
2.	Студент должен: - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; - продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.	10-12
3	Студент должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу	7-9
4.	Студент демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу	6 и менее

Расчет итоговой рейтинговой оценки

Таблица 14

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»
От 86 до 100 баллов	«отлично»

4. Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)

Таблица 15

Уровни сформированности компетенций	

Индикаторы достижения компетенции (ИДК)	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	86-100	71-85	51-70	Менее 51
	«зачтено»			«не зачтено»
Код и наименование формируемой компетенции				
УК-1 .Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций	Знает современное состояние дисциплин как науки, основные	Знает современное состояние дисциплин как	Знает современное состояние дисциплин как науки, основные ее	Не знает современное состояние дисциплин как науки, основные ее

на основе системного подхода, выработать стратегию действий	ее теоретические положения. Основные направления и формы работы по предупреждению сложных социальнопсихологических ситуаций уметь: свободно пользоваться научной терминологией, основными понятийным аппаратом дисциплины; Применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	науки, основные ее теоретические положения. Основные направления и формы работы по предупреждению сложных социальнопсихологических ситуаций уметь: свободно пользоваться научной терминологией, основными понятийным аппаратом дисциплины; Применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	теоретические положения. Основные направления и формы работы по предупреждению сложных социальнопсихологических ситуаций уметь: свободно пользоваться научной терминологией, основными понятийным аппаратом дисциплины; Применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	теоретические положения. Основные направления и формы работы по предупреждению сложных социальнопсихологических ситуаций уметь: свободно пользоваться научной терминологией, основными понятийным аппаратом дисциплины; Применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
	Умеет свободно пользоваться научной терминологией, основными понятийным аппаратом дисциплины; Применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	Умеет свободно пользоваться научной терминологией, основными понятийным аппаратом дисциплины; Применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	Умеет свободно пользоваться научной терминологией, основными понятийным аппаратом дисциплины; Применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	Не умеет свободно пользоваться научной терминологией, основными понятийным аппаратом дисциплины; Применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

	Владеет технологиями организации психологопедагогической помощи с учетом особых потребностей, индивидуальных особенностей лиц с ОВЗ; методами и техниками психологопедагогической	Владеет технологиями организации психологопедагогической помощи с учетом особых потребностей, индивидуальных особенностей лиц с ОВЗ; методами и техниками психологопедагогической	Владеет технологиями организации психологопедагогической помощи с учетом особых потребностей, индивидуальных особенностей лиц с ОВЗ; методами и техниками психологопедагогической помощи с учетом особых потребностей,	Не владеет технологиями организации психологопедагогической помощи с учетом особых потребностей, индивидуальных особенностей лиц с ОВЗ; методами и техниками психологопедагогической помощи с учетом особых потребностей, индивидуальных
--	--	--	---	---

	помощи с учетом особых потребностей, индивидуальных особенностей различных категорий лиц с ОВЗ	помощи с учетом особых потребностей, индивидуальных особенностей различных категорий лиц с ОВЗ	индивидуальных особенностей различных категорий лиц с ОВЗ	особенностей различных категорий лиц с ОВЗ
ПК-6. Способность прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, способностей, характера, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека, профилактики проявления аддиктивного	Знает особенности развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях, способов и условий комплексного воздействия и психологического вмешательства в рамках оказания психологической помощи, - традиционных и инновационных методов и технологий психологической помощи	Знает особенности развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях, способов и условий комплексного воздействия и психологического вмешательства в рамках оказания психологической помощи, - традиционных и инновационных методов и технологий психологической помощи	Знает особенности развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях, способов и условий комплексного воздействия и психологического вмешательства в рамках оказания психологической помощи, - традиционных и инновационных методов и технологий психологической помощи	Не знает особенности развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях, способов и условий комплексного воздействия и психологического вмешательства в рамках оказания психологической помощи, - традиционных и инновационных методов и технологий психологической помощи

девиантного поведения, осуществления психологического вмешательства с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, проведения профессионального отбора	Умеет применять комплексное воздействие и психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, применять традиционные и инновационные методы и технологии с целью оказания индивиду, группе психологической помощи	Умеет применять комплексное воздействие и психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, применять традиционные и инновационные методы и технологии с целью оказания индивиду, группе психологической помощи	Умеет применять комплексное воздействие и психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, применять традиционные и инновационные методы и технологии с целью оказания индивиду, группе психологической помощи	Не умеет применять комплексное воздействие и психологическое вмешательство с целью оказания индивиду, группе психологической помощи, применять традиционные и инновационные методы и технологии с целью оказания индивиду, группе психологической помощи
	Владеет технологиями с целью оказания индивиду,	Владеет технологиями с целью оказания индивиду,	Владеет технологиями с целью оказания индивиду,	Не владеет технологиями с целью оказания индивиду,

25

	группе психологической помощи	группе психологической помощи	группе психологической помощи	группе психологической помощи
--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

5. Рейтинг-план изучения дисциплины

Таблица 16

I	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ			
	Виды контроля	Контрольные мероприятия	Мин. кол-во баллов на занятиях	Макс. кол-во баллов на занятиях
Текущий контроль № 1	Тема № 1 Теории, модели и подходы к изучению стресса		0	10
	Тема № 2. Формы проявления стресса и динамика стрессовых состояний.			
Текущий контроль № 2	Тема № 3 Общие закономерности профессиональных стрессов		0	10
	Тема № 4 Профессиональное выгорание			
Рубежный контроль: контрольная работа №1 (Темы 1-4)			0	10

Текущий контроль №3	Тема № 5. Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса		0	10
	Тема № 6. Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях			
Текущий контроль №4	Темам № 7 Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости		0	10
	Тема № 8 Психологическая коррекция и профилактика стресса			
Рубежный контроль: контрольная работа №2 (Темы 5-8)			0	10
Допуск к промежуточной аттестации			Мин 36	
II	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ		Мин.	Макс.
1	Поощрительные баллы		0-10	10
	Подготовка доклада с презентацией по дисциплине		0-1	1
	Посещаемость лекций (100%)		0-2	2
	Участие в работе круглого стола, студенческой конференции		0-2	2
	Соц.-личностный рейтинг		0-3	3
	Участие в общественной, культурно-массовой и спортивной работе		0-2	2
2	Штрафные баллы		0-3	3
	Пропуск учебных лекций	за пропуск лекции снимается балльная стоимость лекции (2:8=0,25)	0,25 x N (N – количество пропущенных лекций)	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №1	минус 5% от максимального балла	- 0,5	
	Несвоевременное выполнение контрольной (аттестационной) работы №2	минус 5% от максимального балла	- 0,5	
III	ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ		0-30	30
Форма итогового контроля:	Зачет (экзамен)		0-30	30
ИТОГО БАЛЛОВ ЗА СЕМЕСТР:			0-100	

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ
Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

(наименование дисциплины / модуля)

Направление подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности
Специализация подготовки Психологическое обеспечение служебной деятельности в организациях

(год набора 2024, форма обучения очная) на
2024 / 2025 учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ п/п	Раздел рабочей программы (пункт)	Краткая характеристика вносимых изменений	Основание для внесения изменений