

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.07.2025 15:58:49
Уникальный программный ключ:
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор
НОЧУ ВО «МУПИИ»
В.В. Борисова

подпись
« 13 » апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.07 Психология стресса

направление подготовки
37.03.01 Психология

Профиль подготовки:
Практическая психология

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения
очно-заочная

Москва 2023 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Психология стресса»

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
ПК 2 – способен к реализации адекватных, надежных и валидных методов количественной и качественной психологической оценки данных в консультативной практике обучающихся и других участников образовательного процесса	ИПК-2.1. Формулирует требования в соответствие с теоретико-методологическими основами количественной и качественной психодиагностики в рамках консультативной практики по вопросам обучения и развития; ИПК-2.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры психодиагностики личности, отношений и групповых процессов по вопросам обучения и развития детей и обучающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений цикла Блока 1 «Дисциплины (модули)».

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Психология стресса» составляет 3 зачетные единицы.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	8 семестр
Аудиторные занятия (всего)	50	50
В том числе:		
Лекции	18	18
Практические занятия (ПЗ)	32	32
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	58	58
В том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Расчетно-графические работы		
Реферат		
Подготовка к практическим занятиям	58	58
Тестирование		
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-

Контроль		
Общая трудоемкость час / зач. ед.	108/3	108/3

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел/тема дисциплины	Трудоёмкость (в часах)				
		Всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час			
			Контактная работа			СРС
			лекции	практические занятия	лабораторные работы	
1.	Тема 1. Общая характеристика стресса	22	4	6		12
2.	Тема 2. Психологические концепции изучения стресса	26	4	8		14
3.	Тема 3. Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса	28	4	8		16
4.	Тема 4.	30	6	10		16
Всего		106	18	32		58
Контроль						
Зачет		-		-		
Итого		108	18	32		58

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Общая характеристика стресса

История развития представлений о стрессе.

Понятие стресса. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса. Принципы классической теории. «Триада признаков» стресса. Стадии изменений. Периоды мобилизации адаптационных резервов. Физиологические компоненты стресса. Рефлекторно-эмоциональный стресс. Фазы развития стресса (субсиндромы стресса).

Понятие «eu-stress» и «distress». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стрессор и стрессорная реактивность. Этапы развития стрессового состояния у человека. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса

Тема 2. Психологические концепции изучения стресса

Экологический подход к изучению стресса. Схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность - среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями

среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра и риск-факторы профессиональной среды В. Касла.

Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Физиологический и психологический стресс. Роль субъективного образа ситуации. Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы копинга по С. Хобфоллу. Модель стресса Т.Кокса и Дж.Макея.

Регуляторный подход к изучению стресса. Механизмы регуляции деятельности в стрессовых состояниях. Динамика состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические стрессовые состояния. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И. Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).

Возрастные и гендерные особенности проявления стресса

Тема 3. Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса

Методология диагностики и оценки стресса.

Современные технологии управления стрессов. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация экспертно-диагностических систем оценки стресса. Индивидуальный профиль стресса.

Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.

Психодиагностика стресса и его последствий:

структурированное интервью, личностные опросники (MMPI и пр.), проективные методы.

Метод наблюдения в диагностике психического выгорания. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций.

Подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Диагностическая методика «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенная шкала JDS. Шкала SACS («Стили совладающего поведения») и др. Диагностика склонности поведения и степени сформированности синдрома выгорания.

Тема 4. Теоретические подходы к понятию стресс

Эмоциональные психические состояния.

Общий адаптационный синдром по Г. Селье, реакции на воздействие стрессоров, симптомы стресса на психологическом уровне, модель и компоненты стресса, формы реагирования на стрессовую ситуацию.

Стресс, травматические стрессовые расстройства. Психотравмирующие последствия, модели взаимодействия в стрессовой ситуации, этапы поведения человека, способы смягчения ситуации, отношение к себе как жертве, ценности и как к ряду других людей; стратегии копинг-поведения, оценка степени сопротивляемости стрессу по Рейху.

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Раздел 1 «Общая характеристика стресса»

1. История развития представлений о стрессе.
2. Стресс и нарушения поведенческой адаптации

Раздел 2 «Психологические концепции изучения стресса»

1. Экологический подход к изучению стресса
2. Регуляторный подход к изучению стресса

Раздел 3 «Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса»

1. Методология диагностики и оценки стресса.
2. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания

Раздел 4 «Теоретические подходы к понятию стресс»

1. Эмоциональные психические состояния.
2. Стресс, травматические стрессовые расстройства

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Белашева, И. В. Психология кризисных состояний личности : учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 37.03.01 Психология : [16+] / И. В. Белашева, М. Л. Есаян, В. А. Мищенко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2022. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712179> (дата обращения: 30.05.2023). – Текст : электронный.
2. Осипова, Н. В. Клиническая психология : учебное пособие (курс лекций) : направление подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности : [16+] / Н. В. Осипова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2022. – 156 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712288> (дата обращения: 30.05.2023). – Текст : электронный.
3. Проективные методы в клинической психологии : учебное пособие : [16+] / Н. А. Канина, Л. В. Аргентова, Н. И. Корытченкова, С. С. Смагина ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022. – 182 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700732> (дата обращения: 30.05.2023). – Библиогр.: с. 132. – ISBN 978-5-8353-2900-7. – Текст : электронный.
4. Психические расстройства и расстройства поведения (F00-F99) : класс V МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации : практическое пособие / под ред. Б. А. Казаковцева, В. Б. Голланд. – 2-е изд. – Москва : Прометей, 2020. – 585 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576137> (дата обращения: 30.05.2023). – ISBN 978-5-907244-12-2. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Школа М.И. Общая характеристика стресса. [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Школа М.И. - 2022 -<http://library.roweb.online>
2. Школа М.И. Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса. [Электронный ресурс]: рабочий учебник/ Школа М.И. - 2022 -<http://library.roweb.online>

5.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Библиотека Гумер – гуманитарные науки - URL: <http://www.gumer.info/>
2. Библиотека учебной и научной литературы - URL: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?pid=65>
3. Вестник МГОУ (электронный журнал) – URL: <http://www.evestnik-mgou.ru/>
4. Википедия — свободная энциклопедия. — URL: <http://ru.wikipedia.org>.
5. Вопросы психологии (электронный) – URL: <http://www.voppsyl.ru/about/subscribe/>
6. Журнал «Вопросы психологии» — URL: <http://www.voppsy.ru>.
7. Киберленинка - URL: <http://cyberleninka.ru/>

8. Материалы по психологии – <http://psychology-online.net>
 9. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU — URL: <http://elibrary.ru>.
 10. Национальная психологическая энциклопедия - URL: <http://vocabulary.ru/>
 11. Персональный сайт Н.Н. Нечаева - URL: <https://sites.google.com/site/nechaevsite/>
 12. Персональный сайт Овчаренко - URL:
<https://www.sites.google.com/site/viktorovcharenko/home>
 13. Поисковые системы. — URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
 14. Портал психологических изданий Psyjournals — URL: <http://psyjournals.ru>.
 15. Психологический журнал «Дубна» - URL: <http://www.psyanima.ru/index.php>
 16. Психология на русском языке - URL: <http://www.psychology.ru/>
 17. Психология человека - URL: <http://www.psibook.com/>
 18. Психология. Журнал Высшей школы экономики – URL: <http://psy-journal.hse.ru/about>
 19. Психология. Курс Современной Гуманитарной академии – URL: <http://website-seo.ru/>
 20. Психологи – URL: <http://www.wday.ru/psychologies/dosye/74/>
 21. Российская психология: информационно_аналитический портал — URL:
<http://rospsy.ru>.
 22. Сайт Елены Ромек - URL: <http://lena.romek.ru/>
 23. Экзистенциальная и гуманистическая психология - URL: <http://hpsy.ru/>
 24. Электронная библиотека – URL: <http://www.koob.ru/>
 25. Электронная библиотека – URL: <http://www.twirpx.com/files/>
 26. Электронная гуманитарная библиотека. – URL: <http://www.gumfak.ru>.
- сайты психологических сообществ, центров оказания психологической помощи и т.д.:**
27. Американская психологическая ассоциация – URL: <http://www.apa.org/>
 28. Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной психотерапии - URL:
<http://existentialtherapy.eu/>
 29. Институт практической психологии и психоанализа – URL: <http://psychol.ru/>
 30. Московская служба психологической помощи населению – URL:
<http://www.msph.ru/index.shtml>
 31. Профессиональная психотерапевтическая лига – URL: <http://www.oppl.ru/>
 32. Психологический навигатор - URL:<http://www.psynavigator.ru/>
 33. Психологический центр на Пятницкой 37 – URL: <http://pcnp.ru/index.php>
 34. Российское психологическое общество – URL: <http://xn--n1abc.xn--p1ai/>
 35. Русское психоаналитическое общество – URL: <http://www.rps-arbat.ru/>
 36. Сообщество RusPsy – URL: <http://ruspsy.net/index.php>
 37. Центр ТРИАЛОГ – URL: <http://www.trialog.ru/center/index.php>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Психология стресса» является дисциплиной, формирующей у обучающихся общепрофессиональную компетенцию ПК-2. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Психология стресса».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Психология стресса» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 37.03.01 Психология.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Психология стресса» рассматривается в п.5 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Психология стресса» представлена в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Психология стресса», приведен в п.8 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, письменные контрольные работы, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Психология стресса» осуществляется в следующих формах:

- анализ правовой базы, регламентирующей деятельность организаций различных организационно-правовых форм;
- опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;
- решение типовых расчетных задач по темам;
- анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.5 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Психология стресса». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.7 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Психология стресса» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология стресса» проходит в форме зачета. Билет к зачету по дисциплине состоит из 2 вопросов теоретического характера и практического задания. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Психология стресса» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК 2 – способен к реализации адекватных, надежных и валидных методов количественной и качественной	ИПК-2.1. Формулирует требования в соответствие с теоретико-методологическими основами количественной и качественной психодиагностики в рамках	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях; контрольная	1-4

психологической оценки данных в консультативной практике обучающихся и других участников образовательного процесса	консультативной практики по вопросам обучения и развития; ИПК-2.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры психодиагностики личности, отношений и групповых процессов по вопросам обучения и развития детей и обучающихся.	работа	
--	--	--------	--

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1. Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

«5» (отлично) или «зачтено»: обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

«4» (хорошо) или «зачтено»: обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

«3» (удовлетворительно) или «зачтено»: обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«2» (неудовлетворительно) или «не зачтено»: обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2. Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3. Критерии оценки контрольной работы

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

«5» (отлично): все задания контрольной работы выполнены без ошибок в течение отведенного на работу времени; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки.

«4» (хорошо): задания контрольной работы выполнены с незначительными замечаниями в полном объеме либо отсутствует решение одного задания; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

«3» (удовлетворительно): задания контрольной работы имеют значительные замечания; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

«2» (неудовлетворительно): задания в контрольной работе выполнены не полностью или неправильно; отсутствуют или сделаны неправильно выводы и обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

8.2.4. Критерии оценки тестирования

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных обучающимся на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» – свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» – от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» – от 55,1% до 70% правильных ответов;
- «неудовлетворительно» – от 0 до 55% правильных ответов.

«5» (отлично): тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«4» (хорошо): тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«3» (удовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

«2» (неудовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

8.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично) или «зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4» (хорошо) или «зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно) или «зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«2» (неудовлетворительно) или «не зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (контрольные задания на практических занятиях) (формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

Примеры контрольных заданий для рассмотрения на практических занятиях.

Раздел 1 «Общая характеристика стресса»

1. Понятие стресса.
2. Адаптация и регулирования жизнедеятельности организма.
3. Основные положения концепции Г.Селье и их развитие.

Раздел 2 «Психологические концепции изучения стресса»

1. Схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность - среда».
2. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.
3. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий.
4. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра и риск-факторы профессиональной среды В. Касла.
5. Трансактный подход к изучению стресса.

6. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.
7. Физиологический и психологический стресс.
8. Роль субъективного образа ситуации.
9. Стратегии совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы).

Раздел 3 «Диагностика, оценка, профилактика и коррекция стресса»

1. Современные технологии управления стрессов.
2. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
3. Реализация экспертно-диагностических систем оценки стресса.
4. Индивидуальный профиль стресса.
5. Общие теоретические и методологические принципы изучения личности в критической ситуации.
6. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРІ и пр.), проективные методы.
7. Метод наблюдения в диагностике психического выгорания.
8. Диагностика механизмов защиты, стилей преодоления критических ситуаций.

Раздел 4 «Теоретические подходы к понятию стресс»

1. Психофизиологические аспекты стресса.
2. Влияние стресса на заболевания.
3. Реакции на воздействие психических стрессоров.
4. Пути стрессовых реакций.
5. Профессиональные стрессы.
6. Стресс и выгорание.
7. Этапы поведения человека в стрессовой ситуации.
8. Отношение человека к себе в стрессовой ситуации.
9. Защитные механизмы личности в стрессовой ситуации.
10. Копинг-поведение в стрессовой ситуации; - Признаки стрессового напряжения.
11. Причины стрессового напряжения.

8.3.2. Текущий контроль (контрольная работа)

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

В рамках изучения дисциплины проводится контрольная работа, охватывающая изученные темы.

Контрольная работа. Контрольная работа включает анализ профессиональных проблем организационной практики. Контрольная работа предполагает самостоятельное исследование по выбранной проблеме и последующая презентация результатов исследования (доклад на занятии, выступление на конференции, статья в научном журнале или сборнике материалов конференции).

Темы контрольных работ

Раздел 1 «Общая характеристика стресса»

1. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса.
2. Фазы развития стресса (субсиндромы стресса).
3. «Триада признаков» стресса.
4. Периоды мобилизации адаптационных резервов.
5. Физиологические компоненты стресса.
6. Рефлекторно-эмоциональный стресс.
7. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
8. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
9. Этапы развития стрессового состояния у человека.
10. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
11. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса.

12. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
13. Стресс и надежность деятельности.
14. Стресс и здоровье человека.
15. Стресс и пограничные состояния.
16. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Раздел 2 «Психологические концепции изучения стресса»

1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
3. Классическая динамика развития стресса в концепции Г. Селье.
4. Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу.
5. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий.
6. Основные теоретические подходы и методология исследований психологического стресса.
7. Работа и события личной жизни как основные причины и факторы стресса современного человека.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра и риск-факторы профессиональной среды В. Касла.
10. Трансактный подход к изучению стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности.
11. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
12. Возрастные и гендерные особенности проявления стресса.
13. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
14. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы).
15. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов.

8.3.3. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции ПК-2, индикаторы ИПК-2.1, ИПК-2.2)

Примерные вопросы к зачету

1. Исторический обзор развития представлений о стрессе. От ранних теорий до современных подходов.
2. Понятие стресса. Основные аспекты и определения в психологии.
3. Адаптация организма. Роль стресса в регулировании жизнедеятельности.
4. Концепция стресса Г. Селье. Основные положения и их развитие в современном контексте.
5. Влияние социально-экономических факторов на восприятие и переживание стресса.
6. Принципы классической теории стресса. Научные и практические аспекты.
7. «Триада признаков» стресса. Физиологические, эмоциональные и поведенческие компоненты.
8. Стадии изменений при стрессе. Исследование адаптационных процессов.
9. Периоды мобилизации адаптационных резервов организма в условиях стресса.
10. Физиологические компоненты стресса. Как тело реагирует на стрессоры.
11. Рефлекторно-эмоциональный стресс. Концепция и ее значение.

12. Фазы развития стресса. От начальной реакции до хронического состояния.
13. Понимание «eu-stress» и «distress». Положительные и отрицательные формы стресса.
14. Критерии оценки влияния стресса на здоровье. Методы и подходы.
15. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Механизм взаимосвязи.
16. Стрессор и стрессорная реактивность. Как внешние факторы влияют на человека.
17. Этапы развития стрессового состояния. Динамика изменений и их последствия.
18. Болезни «стрессовой этиологии». Обзор и виды.
19. Психология стресса. Индивидуальные и популяционные последствия воздействия стресса.
20. Основные уроки концепции Г. Селье. Как они влияют на современную психологическую практику.
21. Экологический подход к изучению стресса. Взаимодействие человека и окружающей среды.
22. Модели взаимодействия «личность - среда». Стрессы и их причинно-следственные связи.
23. Разница между физическим и психологическим стрессом. Исследование аспектов.
24. Применение когнитивной модели Р. Лазаруса в изучении стресса.
25. Стратегии совладания с стрессом. Какие подходы работают лучше всего?
26. Индивидуальные формы копинга по С. Хобфоллу. Теория и практика.
27. Модель стресса Т. Кокса и Дж. Макея. Как они объясняют стрессовые реакции.
28. Регуляторный подход к стрессу. Механизмы и их значение для психологии.
29. Хронический и острый стресс. Причины, проявления и профилактика.
30. Гендерные различия в реакциях на стресс. Факторы, определяющие эти изменения.
31. Методология диагностики стресса. От теории к практике.
32. Психодиагностика стресса. Описание методов и их значимость.
33. Эмоциональные психические состояния в контексте стресса.
34. Общий адаптационный синдром по Г. Селье. Реакции на стрессовые факторы.
35. Психотравмирующие последствия стресса. Как восстановиться после травмы.
36. Способы смягчения стрессовой ситуации. Психологические методики и приемы.
37. Оценка степени сопротивляемости стрессу. Подходы и методики.
38. Стресс как фактор личностной дезадаптации. Связь с психическим здоровьем.
39. Влияние профессионального стресса на личную жизнь и здоровье.
40. Применение современных технологий в управлении стрессом. Перспективы и вызовы.