Московский Институт Психологии

Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ»
(ОЧУ ВО «МИП»)

ОДОБРЕНА:

на заседании Учёного совета
Протокол № 2 от «20» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ОЧУ ВО «МИП»
В.В. Столяренко
«20» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.04.01 Психология стресса

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата
по направлению подготовки
44.03.02. Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль) программы бакалавриата -
«Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса»

(форма обучения: очно-заочная)
(*в том числе,* ***типовые оценочные материалы***
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)

Год набора - 2024

Москва, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины **Б1.В.ДВ.04.01 Психология стресса** является компонентом основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **44.03.02 Психолого-педагогическое образование** (направленность (профиль) программы бакалавриата - **«Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса»**, форма обучения – очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 122 (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа дисциплины разработана с учётом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утверждённых ректором Института.

Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Психологии и гуманитарных дисциплин» (протокол №2 от 14.03.2024), одобрена на заседании Учёного совета (протокол №2 от 20.03.2024 г.) и утверждена ректором Образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психологии» (ОЧУ ВО «МИП») 20.03.2024 г.

Оглавление

1. Наименование и цель освоения дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
4. Объем и содержание дисциплины 5
4.1. Общая трудоемкость дисциплины 5
4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий 5
4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) 6
4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам 9
4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам 10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) 12
6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 14
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы 14
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля) 15
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 15
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) 15
8.3. Электронно-библиотечные системы 16
8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля) 16
8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы 16
8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины 17
9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения и фонд оценочных средств по дисциплине 18
9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля 19
9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения. 19
9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля 23
9.4. Процедура промежуточной аттестации 25
9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете (зачете с оценкой, экзамене) по дисциплине 26
9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания 27
10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине по дисциплине 27
10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю). 28
10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля 30

1. Наименование и цель освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Психология стресса» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 122 (ФГОС ВО 3++).

Целью преподавания дисциплины «Психология стресса» является: формирование готовности студентов к использованию знаний о механизмах поведения человека в стрессовой ситуации в процессе психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в сфере профессионального образования, дополнительного образования и профессионального обучения, а также развитие таких личностных качеств, как: способность к рефлексии, самопознанию и самовоспитанию.

Задачи:

- формирование теоретических представлений о природе и механизмах стресса;
- изучение влияния стресса на психологическое и физическое здоровье;
- формирование компетенций в области профилактики стресса и повышения стрессоустойчивости.

Изучение учебной дисциплины направлено на подготовку обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 № 514н.)», выполнению обобщенной трудовой функции «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ» (код А).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений программы бакалавриата по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование. Реализуется в рамках Блока 1 Дисциплины (модули) по выбору 4 (ДВ.4).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

ПК-6. Способен реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-6. Способен реализовывать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья субъектов образовательного процесса	**ПК-6.1.** Реализует совместно с педагогом превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения, выявление условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся	**Знать:** закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций.
		Уметь: отбирать средства и методы для профилактики возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации.
		Владеть: навыками реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса.

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 часов).

№	Семестр	Общая трудоёмкость		В том числе контактная работа с преподавателем					Контроль	Сам. работа	Форма промежуточной аттестации
		В з.е.	В часах	всего	Л	Сем	КоР	З			
1	8	3	108	26	12	12	1,7	0,3		82	Зачет

Примечание:
В з.е. – в зачетных единицах
Л. (Лек.) – лекция
Пр. – практическое занятие
Сем. – семинар
КоР. – контрольная работа
КРП - курсовая работа (курсовой проект)
СР (Сам.работа) – самостоятельная работа
З - зачет/зачет с оценкой
К (Конс.) – консультация
Э. - экзамен
Контроль – контрольное время на подготовку к экзамену

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

очно-заочная форма обучения

№	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					Сам. раб.	Формируемые результаты обучения
			Всего	Л	Сем	КоР	З		

1	Понятие стресса и основные подходы к его пониманию. Виды стресса, их учет в деятельности педагога-психолога. Методологические подходы к изучению стресса	16	4	2	2			12	ПК-6
2	Физиологический и психофизиологический субсиндромы стресса, их учет в деятельности педагога-психолога	18	4	2	2			14	ПК-6
3	Эмоциональный, когнитивный и поведенческий субсиндромы стресса, их учет в деятельности педагога-психолога	18	4	2	2			14	ПК-6
4	Факторы, влияющие на развитие стресса. Стресс-факторы профессионального стресса, их учет в деятельности педагога-психолога	18	4	2	2			14	ПК-6
5	Механизмы преодоления стресса и его последствий, их учет в деятельности педагога-психолога	18	4	2	2			14	ПК-6
6	Методы повышения стрессоустойчивости, их учет в деятельности педагога-психолога	18	4	2	2			14	ПК-6
7	Текущий контроль и промежуточная аттестация	2	2			1,7	0,3		ПК-6

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Содержание дисциплины

Тема 1. Понятие стресса и основные подходы к его пониманию. Виды стресса, их учет в деятельности педагога-психолога. Методологические подходы к изучению стресса

Уолтер Кеннон и Ганс Селье о стрессе. Три значения использования термина «стресс» в современной научной литературе. Р. Лазарус о сущности стресса. Понятия стресса и психической напряженности. Понятия стресса и тревоги. Понятия психологический стресс и биологический стресс. Понятия психологический стресс и «эмоциональный стресс» («психоэмоциональный стресс»): схожесть и отличие.

Стресс как состояние повышенной психической напряженности, переживаемое человеком в ситуации угрозы его жизненно важным ценностям. Эустресс и дистресс. Физиологический стресс и психологический стресс. Стресс информационный и стресс эмоциональ-

ный. Кратковременный стресс и длительный стресс. «Поверхностная» и «глубокая» адаптационные энергии. Классификация стрессов в зависимости от сферы возникновения: профессиональный, учебный, спортивный, боевой, семейный и др.

Понятие психотравмирующего стресса. Виды стресса, с которыми может столкнуться педагог-психолог в процессе психолого-педагогического консультирования в сфере общего образования, профессионального образования, дополнительного образования и профессионального обучения. Методологические подходы к изучению стресса. Системный подход. Деятельностный подход. Концепция регулирующей роли психического отражения. Личностный подход. Динамический подход. Субъектно-деятельностный подход.

Тема 2. Физиологический и психофизиологический субсиндромы стресса, их учет в деятельности педагога-психолога

Понятие физиологического и психофизиологического субсиндрома стресса. Физиологический субсиндром стресса в концепции Г. Селье. Триада Г. Селье или синдром «ответа на повреждение». Механизм «ответа» организма на стресс. Общий адаптационный синдром. Стадия тревоги и мобилизации.

Стадия резистентности (сопротивления). Стадия истощения. «Поверхностная» и «глубокая» адаптационная энергия. Психофизиологический субсиндром стресса в концепции Г. Селье. Понятия «эустресс» и «дистресс». Факторы, способствующие переходу стресса в дистресс. Современный подход к описанию физиологического субсиндрома стресса. Активация гипоталамуса. Повышение активности симпатического отдела нервной системы. Включение гормональных механизмов. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании реакций на стрессоры. Значение нервной системы в преодолении стресса. Психофизиологические проявления стресса.

Теория экспериментального невроза И. П. Павлова. Иммобилизация, дефицита времени, нарушение биологических ритмов, изменения условий жизни и упроченного динамического стереотипа как факторы возникновения стресса. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности на физиологические проявления стресса. Исследования экзаменационного стресса.

Тема 3. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий субсиндромы стресса, их учет в деятельности педагога-психолога

Эмоциональные проявления стресса. Изменение общего эмоционального фона, уровня тревожности, депрессия, эмоциональные вспышки, эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективные состояния. Отрицательные эмоциональные состояния как следствия и предпосылки развития стрессов.

Когнитивный субсиндром стресса. Ухудшение концентрации внимания, повышенная отвлекаемость, «туннельное» зрение, ослабление памяти, снижение мыслительного потенциала, формирование не всегда адекватной когнитивной установки, импульсивность мышления, принятие поспешных решений, ошибочные действия, постоянные негативные мысли, нарушение суждений. Поведенческий субсиндром стресса.

Нарушения психомоторики, сокращение сна, смещение рабочих циклов на ночное время, отказ от полезных привычек и замена их на неадекватные способы компенсации стресса, увеличение числа ошибок при выполнении привычных действий на работе, низкая продуктивность профессиональной деятельности, ухудшение согласованности и точности движений, уменьшение времени общения с близкими и друзьями, повышении конфликтности, снижение сензитивности во время общения, появление различных признаков антисоциального поведения, потеря внимания к своему внешнему виду, ухудшение отношений с близкими людьми и коллегами по работе.

Импульсивная, тормозная и генерализованная формы поведения в экстремальной ситуации. Неадекватные способы компенсации стресса: интенсивное употребление алкоголя, повышение ежедневных норм курения, избыточный прием пищи.

Тема 4. Факторы, влияющие на развитие стресса. Стресс-факторы профессионального стресса, их учет в деятельности педагога-психолога

Факторы, влияющие на развитие стресса: интенсивность стресса; продолжительность стресса; индивидуально-психологические особенности; субъективная оценка угрозы и значимости стресс-факторов для конкретного человека; социальная поддержка человека. Влияние на уровень стресса типа высшей нервной деятельности, психотравмирующих переживаний детства, эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости, активно-эмоциональной и пассивно-эмоциональной реакции, локус-контроля, целесообразно-активного поведения. Первичная оценка, вторичная оценка, «переоценка» ситуации стресса («рационализация», изменение значения события, снижение значимости события).

Совладающее поведение человека. Роль социальной поддержки в стрессовой ситуации. Профессиональный стресс. Объективные и субъективные факторы профессионального стресса.

Недостаточная загруженность работой, невозможность реализации себя в полной мере, плохие условия труда, слишком интенсивный режим деятельности, отсутствие информации и отсутствие времени, ролевые конфликты, повышенная ответственность, недостаток полномочий, ролевая неопределенность, взаимоотношения с руководством, подчиненными или коллегами, трудности делегирования полномочий, неадекватный уровень притязаний, профессиональная неуспешность, слишком медленный или слишком быстрый карьерный рост, страх перед увольнением, несоответствие установок и ожиданий работника корпоративной культуре предприятия, ограничение индивидуальной свободы, интриги, проблемы в семейной жизни из-за сверхнормативных нагрузок на работе; неумение разделить профессиональную и семейную ролевую стратегию поведения; семейные конфликты, связанные с притязанием обоих супругов на карьерное продвижение.

Тема 5. Механизмы преодоления стресса и его последствий, их учет в деятельности педагога-психолога

Преодоление стресса и защитные механизмы личности. Классификация защитных механизмов по критерию их осознанности и степени искажения реальности в стрессовой ситуации. Совпадающее поведение как форма преодоления стресса и его последствий. Инструментальная и паллиативная модели преодоления стресса, активные и пассивные формы преодоления стресса.

Системная классификация видов копинга: ориентированность на проблему или на себя; область психического, в которой развертывается преодоление; эффективность; временная протяженность полученного эффекта; ситуации, провоцирующие копинг-поведение. Три критерия классификации копинг-поведения: эмоциональный/проблемный; когнитивный/поведенческий; успешный/неуспешный.

Пять групп стратегий копинга: преобразующие; приемы приспособления к трудным ситуациям; вспомогательные приемы самосохранения; «метастратегические техники» жизни; совершенствование нравственного начала личности. Уровни осознанного копинга: копинг-действия, копинг-стратегии, копинг-стили.

Тема 6. Методы повышения стрессоустойчивости, их учет в деятельности педагога-психолога

Общие подходы к нейтрализации стресса. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Физические методы уменьшения стресса. Биохимические методы снятия стресса. Физиологические методы регуляции стресса. Психологические методы уменьшения стресса. Психотерапия, эмоциональное участие близкого человека, компетентный совет знающего человека, секс, спортивные игры, массаж. Аутогенная тренировка, медитация, дыхательные техники, специальные физические упражнения, йога. Метод биологической обратной связи. Преодоление производственных стрессов: организационные и психопрофилактические.

Рационализация процессов труда, усовершенствование орудий и средств труда, разработка оптимальных режимов труда и отдыха, создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе, повышение моральной и материальной заинтересованности в результате труда. Воздействие цветом и функциональной музыкой, воздействие на биологически активные точки, оздоровительные физические упражнения, самовнушение и аутотренинг. Усиление защитных сил организма, нейтрализация уже возникшего стресса. Диссоциирование от стресса.

Использование позитивных образов (визуализация). Нейролингвистическое программирование (НЛП). Религия как способ борьбы со стрессами. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Эффективное целеполагание.

4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам

Тема 1. Понятие стресса и основные подходы к его пониманию. Виды стресса, их учет в деятельности педагога-психолога. Методологические подходы к изучению стресса.
Время - 2 часа.
Основные вопросы:
1. Понятие «адаптация».
2. Понятие «дезадаптация».
3. Механизмы адаптации.
4. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах.
5. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
6. Стресс и нарушение адаптации: профессиональное здоровье и «здоровье» организации.

Тема 2. Физиологический и психофизиологический субсиндромы стресса, их учет в деятельности педагога-психолога.
Время - 2 часа.
Основные вопросы:
1. Дать характеристику профессионального стресса.
2. Взаимодействие человека и организации.
3. Понятие профессионального стресса.
4. Области исследования стресса в организационном контексте: «рабочий стресс», «трудовой стресс», «организационный стресс».

Тема 3. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий субсиндромы стресса, их учет в деятельности педагога-психолога.
Время - 2 часа.
Основные вопросы:
1. Экстремальные состояния.

2. Стресс и психическая напряженность.
3. Синдромы состояний эмоциональной напряженности.
4. Основные формы проявлений хронического стресса (тревога, астения, агрессия, соматизация вегетативной симптоматики стресса).

Тема 4. Факторы, влияющие на развитие стресса. Стресс-факторы профессионального стресса, их учет в деятельности педагога-психолога.
Время - 2 часа.
Основные вопросы:
1. Профессионально-личностные акцентуации.
2. Особенности формирования личностных деформаций стрессового типа.
3. Синдром выгорания. Тип А поведения.
4. Поведенческие факторы риска.
5. Последствия интенсивного переживания стресса.
6. Невротические состояния.
7. Посттравматическое стрессовое расстройство.

Тема 5. Механизмы преодоления стресса и его последствий, их учет в деятельности педагога-психолога.
Время - 2 часа.
Основные вопросы:
1. Современные технологии стресс-менеджмента на основе взаимосвязи диагностической и профилактической направленности работы.
2. Особенности диагностики профессионального стресса.
3. Типы диагностических задач.
4. Основные принципы подбора методических средств.
5. Экспертно-диагностические системы.

Тема 6. Методы повышения стрессоустойчивости, их учет в деятельности педагога-психолога.
Время - 2 часа.
Основные вопросы:
1. Основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления стрессом.
2. Индивидуальные и групповые методы работы.
3. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств.

4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.

6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.

7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.

8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.

9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.

10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.

11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).

12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.

13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.

14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.

15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.

16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.

17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.

18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.

19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.

20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.

21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.

22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.

24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействие на состояние человека.

25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

27. Понятие профессионального стресса.

28. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.

29. Управление стрессом в профессиональной деятельности.

30. Современные технологии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности.

31. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Личностные деформации стрессового типа.

32. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.

33. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях.

34. Психологические технологии управления стрессом в организации.

35. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.

36. Гендерные / возрастные особенности совладающего поведения.

37. Стрессоустойчивость личности.

38. Личностный адаптационный потенциал в экстремальных условиях.

39. Гендерный аспект стресса (женщины, мужчины и стресс).

40. Личностные особенности и стресс.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа студентов (СРС, СР) является важным видом учебной и научной деятельности, направленным на развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению задач учебного и профессионального уровня. Самостоятельная работа - обязательная часть учебного процесса для каждого обучающегося, объем которой определяется учебным планом.

Объем, виды и формы самостоятельной работы студентов при реализации дисциплины, порядок ее организации и контроля определяются ведущим преподавателем в соответствии с Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся Института и доводятся до сведения обучающихся.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся является:

– изучение теоретического учебного материала на основе конспектов лекций и подготовка к практическим занятиям (повторение ответов на теоретические вопросы к занятиям);

– работа с литературой для подготовки выступлений с докладом (эссе, рефератом), а также изучения учебной литературы по вопросам, отведенным на самостоятельное освоение (при наличии);

– подготовка к устному опросу или письменному тестированию, к контрольной работе;

– самостоятельное выполнение практико-ориентированных заданий

Методические рекомендации при подготовке к аудиторным занятиям

К аудиторным занятиям относятся лекционные занятия и практические (семинарские) занятия.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к промежуточной аттестации. В процессе конспектирования следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В ходе подготовки к практическому занятию обучающемуся рекомендуется изучить указанную в рабочей программе основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой по теме занятия. Для лучшего понимания содержания программы обучающимся рекомендуется постоянно соотносить знания, получаемые в курсе, с уже накопленными сведениями из области психологии, активно задавать вопросы по изучаемому материалу и принимать участие в обсуждениях на практических занятиях.

При решении практических заданий (задач) обучающемуся рекомендуется предварительно повторить теоретический материал по соответствующей теме (вопросу), выписать алгоритм выполнения аналогичных типов заданий и (или) необходимые формулы; кратко

отразить исходное условие задания; привести развёрнутые пояснения хода решения; проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы и (или) рекомендации (при необходимости). При решении кейс-заданий в ответе в дополнение к перечисленному следует четко обозначить ключевые факторы / условия, при наличии / соблюдении которых предложенное решение проблемной кейс-ситуации будет эффективным.

Особой формой контактной работы является самостоятельная работа под руководством преподавателя, которая включает тематическую консультацию по дисциплине рабочего учебного плана соответствующего года обучения или разбор заданий отдельного занятия по соответствующей дисциплине, проводимую еженедельно как индивидуально, так и для мелких групп по утвержденному расписанию. Обучающимся рекомендуется посещать такие занятия по необходимости для обеспечения более эффективной подготовки и качества усвоения учебного материала.

Для лучшего освоения теоретического материала необходимо систематически работать с конспектами лекций, осуществлять аналитическую обработку учебной литературы для самостоятельного изучения (аннотирование, рецензирование, реферирование). Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие, в особенности по вопросам, выносимым на самостоятельное изучение. Представленные в практическом занятии вопросы опираются на пройденный лекционный материал, поэтому к ним желательно готовиться после изучения материала соответствующих лекций.

Доклад и реферат представляют собой сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материл, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию. Эссе, в отличие от доклада, предполагает наличие рассуждений выступающего по выбранной проблематике, его авторскую позицию, аргументированную синтезом информации из различных учебных и (или) научных источников. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Готовясь к выступлению с докладом, с эссе или реферативному сообщению, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Начинать подготовку следует составлением плана (конспекта) выступления по изучаемому материалу (вопросу). Далее следует отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

Практические советы по подготовке выступления с презентацией:

- согласуйте с преподавателем тему для выступления и подберите актуальную литературу;
- готовьте отдельно: текст доклада, слайды (10-15), раздаточный материал (при необходимости);
- выносите на слайды самую значимую информацию, лучше наглядную (таблицы, схемы и т.п.);
- используйте для презентации сдержанный деловой стиль оформления;
- выступление начинайте с обязательной информации: тема, фамилия и инициалы выступающего;
- соблюдайте структуру выступления в докладе и на презентации: план сообщения; слайды, иллюстрирующие (но не дублирующие) текст выступления; краткие выводы из всего сказанного;
- обязательно указывайте список использованных источников;
- будьте готовы к вопросам по теме выступления;
- соблюдайте тайминг во время выступления: до 7 мин. на выступление и 5 мин. – ответы на вопросы.

Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы

Контрольная работа выступает оценочным средством рубежного контроля знаний, умений и навыков обучающегося, сформированных по итогам изучения модуля или совокупности взаимосвязанных тем дисциплины.

Контрольная работа проводится после завершения изучения тем, входящих в модуль дисциплины, но не реже двух раз в семестр, выполняется студентом самостоятельно, без использования вспомогательных материалов (в том числе учебников или конспектов лекций) в отведенное для этого ограниченное время.

Для подготовки к модульной контрольной работе необходимо повторить теоретический материал лекций и примеры выполнения практических заданий по темам модуля. На контрольной работе необходимо прежде всего внимательно прочитать текст заданий, распределить время на их выполнение и приступить к контрольной работе.

6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Образовательная деятельность обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (с изменениями и дополнениями), Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, локальными нормативными актами Института.

В институте образовательная деятельность обучающихся с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ОВЗ, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение беспрепятственного доступа в здание института и свободное перемещение.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ОВЗ производится с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Института в рамках реализации дисциплины осуществляется воспитательная работа, направленная на закрепление духовно-нравственных ценностей и (или) развитие высоконравственной личности, способной в полной мере реализовывать свой потенциал и проявить инициативность в условиях современного общества.

Воспитательная работа в рамках реализации дисциплины «Психология стресса» как компонента образовательной программы основана на использовании аксиологического, культурно-исторического, системно-деятельностного и личностно ориентированного под-

хода с учетом основных принципов воспитания: гуманистической направленности, совместной деятельности участников образовательного процесса, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности и инклюзивности.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532004
2. Шарапов, А. О. Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518401

б) дополнительная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16773-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/531683
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514558
3. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. В. Воронцова [и др.] ; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 244 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13649-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519374

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОЧУ ВО «МИП» (СДО на базе LMS Moodle)	https://sdo.mip.institute/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
сайт посвящённый мировой истории и истории России История. Ру	http://www.istorya.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

Федеральный портал «Российское образование»	https://ro-edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Портал психологических изданий	https://psyjour nals.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Репозиторий научных трудов Московского научно-исследовательского института психиатрии	https://dosmedia.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Электронный журнал «Вопросы психологии»	http://www.vo ppsy.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Института психологии РАН	https://ipran.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Российского психологического общества	https://psyrus.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

8.3. Электронно-библиотечные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)

Название ПО	Характер ПО
Microsoft Windows 10 (операционная система)	лицензионное ПО
Microsoft Office (офисное ПО)	лицензионное ПО
7-Zip (архиватор)	свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL)
Яндекс Браузер (Интернет-браузер)	свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии)
Kaspersky Free (антивирусное ПО)	свободно распространяемое отечественное ПО

8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Национальная библиографическая база данных научного цитирования, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru	Ресурс открытого доступа
Интернет-ресурс Российской Государственной Библиотеки	https://www.rsl.ru	Ресурс открытого доступа
Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink	https://link.springer.com	Ресурс открытого доступа
Реферативная база зарубежных научных публикаций	http://www.scilit.net/	Ресурс открытого доступа
Научная электронная библиотека (база научных статей) «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru/	Ресурс открытого доступа

Некоммерческие интернет-версии справочно-правовой информационной системы КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/	Ресурс открытого доступа
Информационно-правовой портал справочно-правовой информационной системы Гарант	https://www.garant.ru	Ресурс открытого доступа

8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	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 документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ – основание возникновения права (реквизиты и срок действия)
1	2	3	4	5	6	7
1	Б1.В.ДВ.04.01 Психология стресса	Аудитория 201. Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной ат-	117105, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1; кадастровый	Аренда	АНО ДПО «Московская бизнес академия» (АНО ДПО «МБА»), ИНН 9725034765, ОГРН	Договор аренды нежилых помещений № 20-03/26 от 20.03.2026 в редакции Дополнительного соглашения № 1 от

		тестации. Специализированная мебель: стул с пюпитром для обучающегося — 11 шт., рабочее место преподавателя (стол и стул) — 1 шт., шкаф — 1 шт. Оборудование и технические средства обучения: ноутбук ASUS VivoBook 17 с доступом к сети «Интернет» — 1 шт., проектор мультимедийный BenQ MS560 — 1 шт., экран для проектора настенный DEXP WM-60 — 1 шт. Программное обеспечение: операционная система Windows 10, пакет офисных программ Microsoft Office, антивирусная программа «Лаборатория Касперского», архиватор 7-Zip (свободная лицензия), Яндекс.Браузер (свободная лицензия)	номер 77:05:0001020:3654; Антресоль 1-го этажа, помещение III, комната 1 (Аудитория внутренний № 201; 28,4 кв.м.)		1207700285143	18.06.2026; срок аренды 11 месяцев, с 20.03.2026 по 19.02.2027 (государственная регистрация не требуется - абз. 2 п. 2 ст. 651 ГК РФ); кадастровый номер 77:05:0001020:3654; право собственности арендодателя зарегистрировано в ЕГРН 27.02.2024, № 77:05:0001020:3654-77/051/2024-6

9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения и фонд оценочных средств по дисциплине

Оценочные процедуры и их краткое описание.

Итоговой формой аттестации по дисциплине является – **зачет.**

Процедура оценивания результатов успеваемости студентов по дисциплине предполагает проведение текущей, рубежной и промежуточной аттестации. Материалы оценочных средств представлены в фонде оценочных средств учебной дисциплины дисциплине (см. приложение ФОС по дисциплине)

Виды контроля	Оценочное средство
Текущий контроль	опрос, тестирование, практико-ориентированные задания, доклад, реферат, эссе
Рубежный контроль	контрольная работа (вопросы, тесты, задания)
Промежуточный контроль	тестирование, практико-ориентированные задания

9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
1	Опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
2	Тестирование	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.	Тестовые задания
3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу, выполняется в письменном виде по предложенным вопросам.	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
4	Практические задания и кейсы	Частично регламентированное задание по практической подготовке в профессиональной деятельности, имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку, связанную с профессиональной деятельности. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Практико-ориентированные задания, кейсы
5	Доклад	Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.	Темы докладов; критерии оценки
6	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов; критерии оценки
7	Эссе	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Выполняется индивидуально в письменной форме по выбранной теме.	Темы эссе; критерии оценки

9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения

№	Наименование и	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции

	содержание по темам (разделам)			
1	Тема 1. Понятие стресса и основные подходы к его пониманию. Виды стресса, их учет в деятельности педагога-психолога. Методологические подходы к изучению стресса	Уолтер Кеннон и Ганс Селье о стрессе. Три значения использования термина «стресс» в современной научной литературе. Р. Лазарус о сущности стресса. Понятия стресса и психической напряженности. Понятия стресса и тревоги. Понятия психологический стресс и биологический стресс. Понятия психологический стресс и «эмоциональный стресс» («психоэмоциональный стресс»): схожесть и отличие. Стресс как состояние повышенной психической напряженности, переживаемое человеком в ситуации угрозы его жизненно важным ценностям. Эустресс и дистресс. Физиологический стресс и психологический стресс. Стресс информационный и стресс эмоциональный. Кратковременный стресс и длительный стресс. «Поверхностная» и «глубокая» адаптационные энергии. Классификация стрессов в зависимости от сферы возникновения: профессиональный, учебный, спортивный, боевой, семейный и др. Понятие психотравмирующего стресса. Виды стресса, с которыми может столкнуться педагог-психолог в процессе психолого-педагогического консультирования в сфере общего образования, профессионального образования, дополнительного образования и профессионального обучения. Методологические подходы к изучению стресса. Системный подход. Деятельностный подход. Концепция регулирующей роли психического отражения. Личностный подход. Динамический подход. Субъектно-деятельностный подход.	Опрос Тестирование, доклад, реферат	ПК-6
2	Тема 2. Физиологический и психофизиологический субсиндромы стресса, их учет в деятельности педагога-психолога	Понятие физиологического и психофизиологического субсиндрома стресса. Физиологический субсиндром стресса в концепции Г. Селье. Триада Г. Селье или синдром «ответа на повреждение». Механизм «ответа» организма на стресс. Общий адаптационный синдром. Стадия тревоги и мобилизации. Стадия резистентности (сопротивления). Стадия истощения. «Поверхностная» и «глубокая» адаптационная энергия. Психофизиологический субсиндром стресса в концепции Г. Селье. Понятия «эустресс» и «дистресс». Факторы, способствующие переходу стресса в дистресс. Современный подход к описанию физиологического субсиндрома стресса. Активация гипоталамуса. Повышение активности симпатического отдела нервной системы. Включение гормональных механизмов. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании реакций на стрессоры. Значение нервной системы в преодолении стресса. Психофизиологические проявления стресса. Теория экспериментального невроза И. П. Павлова. Иммобилизация, дефицита времени, нарушение биологических ритмов, изменения условий жизни и упроченного динамического стереотипа как факторы возникновения стресса. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности на физиологические проявления стресса. Исследования экзаменационного стресса.	Опрос Тестирование Практическое задание	ПК-6

3	Тема 3. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий субсиндромы стресса, их учет в деятельности педагога-психолога	Эмоциональные проявления стресса. Изменение общего эмоционального фона, уровня тревожности, депрессия, эмоциональные вспышки, эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективные состояния. Отрицательные эмоциональные состояния как следствия и предпосылки развития стрессов. Когнитивный субсиндром стресса. Ухудшение концентрации внимания, повышенная отвлекаемость, «туннельное» зрение, ослабление памяти, снижение мыслительного потенциала, формирование не всегда адекватной когнитивной установки, импульсивность мышления, принятие поспешных решений, ошибочные действия, постоянные негативные мысли, нарушение суждений. Поведенческий субсиндром стресса. Нарушения психомоторики, сокращение сна, смещение рабочих циклов на ночное время, отказ от полезных привычек и замена их на неадекватные способы компенсации стресса, увеличение числа ошибок при выполнении привычных действий на работе, низкая продуктивность профессиональной деятельности, ухудшение согласованности и точности движений, уменьшение времени общения с близкими и друзьями, повышении конфликтности, снижение сензитивности во время общения, появление различных признаков антисоциального поведения, потеря внимания к своему внешнему виду, ухудшение отношений с близкими людьми и коллегами по работе. Импульсивная, тормозная и генерализованная формы поведения в экстремальной ситуации. Неадекватные способы компенсации стресса: интенсивное употребление алкоголя, повышение ежедневных норм курения, избыточный прием пищи.	Опрос Тестирование, доклад, реферат или эссе	ПК-6
4	Тема 4. Факторы, влияющие на развитие стресса. Стресс-факторы профессионального стресса, их учет в деятельности педагога-психолога	Факторы, влияющие на развитие стресса: интенсивность стресса; продолжительность стресса; индивидуально-психологические особенности; субъективная оценка угрозы и значимости стресс-факторов для конкретного человека; социальная поддержка человека. Влияние на уровень стресса типа высшей нервной деятельности, психотравмирующих переживаний детства, эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости, активно-эмоциональной и пассивно-эмоциональной реакции, локус-контроля, целесообразно-активного поведения. Первичная оценка, вторичная оценка, «переоценка» ситуации стресса («рационализация», изменение значения события, снижение значимости события). Совладающее поведение человека. Роль социальной поддержки в стрессовой ситуации. Профессиональный стресс. Объективные и субъективные факторы профессионального стресса. Недостаточная загруженность работой, невозможность реализации себя в полной мере, плохие условия труда, слишком интенсивный режим деятельности, отсутствие информации и отсутствие времени, ролевые конфликты, повышенная ответственность, недостаток полномочий, ролевая неопределенность, взаимоотношения с руководством, подчиненными или коллегами,	Опрос Тестирование	ПК-6

		трудности делегирования полномочий, неадекватный уровень притязаний, профессиональная неуспешность, слишком медленный или слишком быстрый карьерный рост, страх перед увольнением, несоответствие установок и ожиданий работника корпоративной культуре предприятия, ограничение индивидуальной свободы, интриги, проблемы в семейной жизни из-за сверхнормативных нагрузок на работе; неумение разделить профессиональную и семейную ролевую стратегию поведения; семейные конфликты, связанные с притязанием обоих супругов на карьерное продвижение.		
5	Тема 5. Механизмы преодоления стресса и его последствий, их учет в деятельности педагога-психолога	Преодоление стресса и защитные механизмы личности. Классификация защитных механизмов по критерию их осознанности и степени искажения реальности в стрессовой ситуации. Совпадающее поведение как форма преодоления стресса и его последствий. Инструментальная и паллиативная модели преодоления стресса, активные и пассивные формы преодоления стресса. Системная классификация видов копинга: ориентированность на проблему или на себя; область психического, в которой развертывается преодоление; эффективность; временная протяженность полученного эффекта; ситуации, провоцирующие копинг-поведение. Три критерия классификации копинг-поведения: эмоциональный/проблемный; когнитивный/поведенческий; успешный/неуспешный. Пять групп стратегий копинга: преобразующие; приемы приспособления к трудным ситуациям; вспомогательные приемы самосохранения; «метастратегические техники» жизни; совершенствование нравственного начала личности. Уровни осознанного копинга: копинг-действия, копинг-стратегии, копинг-стили.	Тестирование, доклад, реферат или эссе	ПК-6
6	Тема 6. Методы повышения стрессоустойчивости, их учет в деятельности педагога-психолога	Общие подходы к нейтрализации стресса. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Физические методы уменьшения стресса. Биохимические методы снятия стресса. Физиологические методы регуляции стресса. Психологические методы уменьшения стресса. Психотерапия, эмоциональное участие близкого человека, компетентный совет знающего человека, секс, спортивные игры, массаж. Аутогенная тренировка, медитация, дыхательные техники, специальные физические упражнения, йога. Метод биологической обратной связи. Преодоление производственных стрессов: организационные и психопрофилактические. Рационализация процессов труда, усовершенствование орудий и средств труда, разработка оптимальных режимов труда и отдыха, создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе, повышение моральной и материальной заинтересованности в результате труда. Воздействие цветом и функциональной музыкой, воздействие на биологически активные точки, оздоровительные физические упражнения, самовнушение и аутотренинг. Усиление защитных сил организма, нейтрализация уже возникшего стресса. Диссоциирование от	Опрос Тестирование Практическое задание	ПК-6

		стресса. Использование позитивных образов (визуализация). Нейролингвистическое программирование (НЛП). Религия как способ борьбы со стрессами. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Эффективное целеполагание.		

9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Опрос		
обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);	**5**	Отлично
обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);	**4**	Хорошо
обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);	**3**	Удовлетворительно
обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(-ями).	**2**	Неудовлетворительно
Тестирование		
Количество выполненных тестовых заданий		
91-100%	**5**	Отлично
81-90%	**4**	Хорошо
51-80%	**3**	Удовлетворительно
50% и менее	**2**	Неудовлетворительно
Контрольная работа		
показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы; – работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи, т.е. без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета	**5**	Отлично
показан достаточный уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение анализировать проблему и делать обобщающие выводы; – работа выполнена полностью, но допущено в ней: а)	**4**	Хорошо

не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов.		
показаны минимальные знания по основным темам контрольной работы; – выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов	**3**	Удовлетворительно
число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины работы; – если обучающийся не приступал к выполнению работы или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий	**2**	Неудовлетворительно
Практические задания и кейсы		
продемонстрировано грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Даны верные ответы на все вопросы и условия задач (заданий). При необходимости сделаны пояснения и выводы (содержательные, достаточно полные, правильные, учитывающие специфику проблемной ситуации в задаче или с незначительными ошибками);	**5**	Отлично
грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Однако, ответы на вопросы и условия задач (заданий) содержат незначительные ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	**4**	Хорошо
обучающийся ориентируется в материале, но применяет его неверно, выбирает неправильный алгоритм решения задач (неверные исходные данные, неверная последовательность решения и др. ошибки), допускает ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	**3**	Удовлетворительно
обучающийся слабо ориентируется в материале, выбирает неправильный алгоритм решения, допускает значительное количество вычислительных ошибок. Пояснения и выводы отсутствуют	**2**	Неудовлетворительно
Доклад, реферат, эссе		
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	**5**	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	**4**	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	**3**	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	**2**	Неудовлетворительно

9.4. Процедура промежуточной аттестации

Процедура промежуточной аттестации без дополнительного аттестационного испытания.

Форма и условия проведения зачета по дисциплине определяется ведущим ее преподавателем и доводится до студентов на первом занятии.

Особенностью проведения промежуточной аттестации в форме зачета является возможность формирования итоговой оценки по результатам текущего и рубежного контроля, без непосредственной сдачи его в форме устных ответов на вопросы.

Подобная форма зачета предусмотрена для тех обучающихся, которые в полном объёме изучили дисциплину и принимали участие во всех формах текущего и рубежного контроля, имеют не менее 5/7 текущих оценок.

Зачет или дифференцированный зачет по дисциплине основывается на совокупной оценке результатов текущего и рубежного контроля по данной дисциплине (опроса, тестирования, выполнения практических заданий и кейсов, контрольных работ, подготовки докладов, рефератов и т.п.).

Все оценки текущего и рубежного контроля, которые получил студент, выраженные в баллах, суммируются и проводятся к среднему значению. Таблица перевода средних значений в промежуточную оценку по дисциплине:

Средняя оценка по итогам текущего и рубежного контроля	**Оценка по дифференцированному зачету**	**Оценка «зачтено-незачтено»**
> 4,5	отлично	зачтено
> 3,7 и < 4,5	хорошо	зачтено
3,0 и < 3,7 при отсутствии хотя бы одной неудовлетворительной оценки	удовлетворительно	зачтено
< 3,0 или присутствует хотя бы одна неудовлетворительная оценка за компоненты компетенций.	неудовлетворительно	незачтено

На основании критериев и показателей оценивания, установленных по разным формам текущего и рубежного контроля, студенту выставляется оценка «зачтено» или «незачтено», которая заносится в зачетную ведомость и зачетную книжку студента (только если «зачтено»).

Процедура промежуточной аттестации с дополнительным аттестационным испытанием.

Для тех студентов, которым не может быть выставлена итоговая оценка по результатам текущей успеваемости, предусматривается сдача зачета в форме выполнения тестовых и практико-ориентированных заданий по дисциплине (см. ФОС). Продолжительность тестирования - 30 минут.

При проведении компьютерного тестирования оценка результатов определяется по сумме баллов, полученных за правильно выполненные тестовые оценочные задания.

Оценка «отлично» выставляется, если обучающимся набрано от 90 до 100 баллов;

оценка «хорошо» – от 74 до 89 баллов;

оценка «удовлетворительно» – от 60 до 73 баллов;

оценка «неудовлетворительно» – 59 баллов и менее;

«зачтено» – от 60 до 100 баллов;

«не зачтено» – 59 баллов и менее.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачета/экзамена осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблице, и носит балльный характер.

9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете (зачете с оценкой, экзамене) по дисциплине

Результат зачёта	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено, 5, отлично	Результат «зачтено, 5 (отлично)» выставляется обучающимся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон. При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал глубокое и прочное усвоение программного материала, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно излагал его на занятиях, умел тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причём не затруднялся с ответом при видоизменении заданий, использовал в ответах учебно-методический материал не только из основной литературы, правильно обосновывал принятое решение. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрировали высокую степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачёт с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – высокий.
зачтено, 4, хорошо	Результат «зачтено, 4 (хорошо)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон (> 3,7 и < 4,5). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал твёрдое знание материала, грамотно и по существу излагал его, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял, использовал в ответах учебно-методический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, продемонстрировал владение необходимыми навыками и приёмами их выполнения. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал хорошую степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачёт с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – хороший (средний).
зачтено, 3, удовлетворительно	Результат «зачтено, 3 (удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон (3,0 и < 3,7). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал знания только основного материала, при этом, он не усвоил его деталей, допускал неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывал затруднения при выполнении практических работ. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал достаточную (удовлетворительную) степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачёт с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – достаточный.
не зачтено, 2, не удовлетворительно	Результат «не зачтено, 2 (не удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон (< 3,0). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы продемонстрировал незнание значительной части программного материала, допускал существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполнял практические работы. Как правило, «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал невысокую (недостаточную) степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине

	определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачёт с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы.

9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Показатель оценивания/результаты обучения	**Критерии оценивания**			
	2 (неудовлетворительно)	**3 (удовлетворительно)**	**4 (хорошо)**	**5 (отлично)**
Знает	Не знает: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций.	Демонстрирует только частичные знания и понимает: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций.	Демонстрирует знания и понимает: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций.	Владеет полной системой знаний и понимает: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций.
Умеет	Не умеет: отбирать средства и методы для профилактики возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации.	Демонстрирует только частичное умение: отбирать средства и методы для профилактики возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации.	Демонстрирует умение: отбирать средства и методы для профилактики возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации.	Умеет: отбирать средства и методы для профилактики возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации.
Владеет	Не владеет: навыками реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса.	Демонстрирует только частичное владение: навыками реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса.	Демонстрирует владение: навыками реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса.	Владеет в полной мере: навыками реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса.

10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине по дисциплине

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и основной профессиональной образовательной программы.

Фонд оценочных средств представляет собой комплекс учебных заданий, предназначенных для измерения уровня достижений обучающимся установленных результатов обучения, и используется при проведении текущей и промежуточной аттестации (в период зачетно-экзаменационной сессии).

Цель ФОС – установление соответствия уровня подготовки обучающихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы дисциплины.

Основными задачами ФОС по учебной дисциплине являются:

– контроль достижений целей реализации ОП – формирование компетенций;

– контроль процесса приобретения обучающимся необходимых знаний, умений, навыков (владения/опыта деятельности) и уровня сформированности компетенций;

– оценка достижений обучающегося;

– обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование методов обучения в образовательном процессе.

10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень тем (доклад, реферат, эссе)

Примерные темы докладов

1. Факторы, влияющие на развитие стресса: интенсивность стресса.
2. Продолжительность стресса.
3. Индивидуально-психологические особенности при стрессе.
4. Субъективная оценка угрозы и значимости стресс-факторов для конкретного человека.
5. Социальная поддержка человека.
6. Влияние на уровень стресса типа высшей нервной деятельности.
7. Психотравмирующих переживаний детства.
8. Эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости.
9. Активно-эмоциональной и пассивно-эмоциональной реакции.
10. Локус-контроля.
11. Целесообразно-активного поведения.
12. Совладающее поведение человека.
13. Роль социальной поддержки в стрессовой ситуации.
14. Профессиональный стресс.
15. Объективные и субъективные факторы профессионального стресса.
16. Недостаточная загруженность работой, невозможность реализации себя в полной мере.
17. Ролевая неопределенность.
18. Взаимоотношения с руководством.
19. Подчиненными или коллегами.
20. Трудности делегирования полномочий.
21. Неадекватный уровень притязаний, профессиональная неуспешность.
22. Слишком медленный или слишком быстрый карьерный рост.
23. Страх перед увольнением.

24. Несоответствие установок и ожиданий работника корпоративной культуре предприятия.
25. Ограничение индивидуальной свободы.
26. Интриги, проблемы в семейной жизни из-за сверхнормативных нагрузок на работе.
27. Неумение разделить профессиональную и семейную ролевую стратегию поведения.
28. Семейные конфликты, связанные с притязанием обоих супругов на карьерное продвижение.

Примерные темы рефератов

1. Преодоление стресса и защитные механизмы личности.
2. Классификация защитных механизмов по критерию их осознанности и степени искажения реальности в стрессовой ситуации.
3. Совпадающее поведение как форма преодоления стресса и его последствий.
4. Инструментальная и паллиативная модели преодоления стресса.
5. Активные и пассивные формы преодоления стресса.
6. Системная классификация видов копинга: ориентированность на проблему или на себя.
7. Три критерия классификации копинг-поведения: эмоциональный/проблемный; когнитивный/поведенческий; успешный/неуспешный.
8. Пять групп стратегий копинга.
9. Вспомогательные приемы самосохранения.
10. «Метастратегические техники» жизни.
11. Совершенствование нравственного начала личности.
12. Уровни осознанного копинга: копинг-действия, копинг-стратегии, копинг-стили.
13. Общие подходы к нейтрализации стресса.
14. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.
15. Физические методы уменьшения стресса.
16. Биохимические методы снятия стресса.
17. Физиологические методы регуляции стресса.
18. Психологические методы уменьшения стресса.
19. Психотерапия, эмоциональное участие близкого человека.
20. Аутогенная тренировка.
21. Медитация.
22. Дыхательные техники.
23. Специальные физические упражнения, йога.
24. Метод биологической обратной связи.

Примерные темы эссе

1. Преодоление производственных стрессов: организационные и психопрофилактические.
2. Рационализация процессов труда, усовершенствование орудий и средств труда.
3. Разработка оптимальных режимов труда и отдыха.
4. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе.
5. Повышение моральной и материальной заинтересованности в результате труда.
6. Воздействие цветом и функциональной музыкой на личность.
7. Воздействие на биологически активные точки личности.
8. Оздоровительные физические упражнения.
9. Самовнушение.
10. Аутотренинг.

11. Усиление защитных сил организма, нейтрализация уже возникшего стресса.
12. Диссоциирование от стресса.
13. Использование позитивных образов (визуализация).
14. Нейролингвистическое программирование (НЛП).
15. Религия как способ борьбы со стрессами.
16. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
17. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
18. Эффективное целеполагание на работе.

Типовые контрольные задания для проведения рубежного контроля по дисциплине (модулю).

Контрольная работа №1

Вариант 1

1. Три значения использования термина «стресс» в современной научной литературе.
2. Классификация стрессов в зависимости от сферы возникновения: профессиональный, учебный, спортивный, боевой, семейный и др.
3. Эустресс и дистресс.

Вариант 2

1. Стресс как состояние повышенной психической напряженности, переживаемое человеком в ситуации угрозы его жизненно важным ценностям.
2. Методологические подходы к изучению стресса.
3. Виды стресса, с которыми может столкнуться педагог-психолог в процессе психолого-педагогического консультирования в сфере общего образования, профессионального образования, дополнительного образования и профессионального обучения.

Контрольная работа №2

Вариант 3

1. Классификация защитных механизмов по критерию их осознанности и степени искажения реальности в стрессовой ситуации.
2. Уровни осознанного копинга: копинг-действия, копинг-стратегии, копинг-стили.
3. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.

Вариант 4

1. Совпадающее поведение как форма преодоления стресса и его последствий.
2. Три критерия классификации копинг-поведения: эмоциональный/проблемный; когнитивный/поведенческий; успешный/неуспешный.
3. Воздействие цветом и функциональной музыкой. Самовнушение и аутотренинг.

10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля

Система оценивания тестовых заданий

Типы заданий	Время выполнения	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)

	заданий (мин.)	
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа	2	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором 2 вариантов ответа	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами; если допущена 1 ошибки – 1 балл; более 1 ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание открытого типа на дополнение считается верным	4	Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание закрытого типа на установление соответствия	6	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 баллами; если допущена 1 ошибка – 2 балла, если допущены 2 ошибки – 1 балл, если допущены более 2 ошибок или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание закрытого типа (практико-ориентированные задания, кейсы)	5	Совпадение с верным ответом оценивается 5 баллами; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.

Примерные тестовые задания

п/н	Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса
1.	ПК-6.1	Г. Селье	Укажите автора, который положил начало научного подхода к психологии стресса: 1) Г. Селье 2) К. Изард 3) Н.Д. Левитов 4) А.Р. Лурия
2.	ПК-6.2	несоответствие у человека оценок личных возможностей и требований ситуации	Назовите главную причину стресса в теории Р. Лазаруса: 1) несоответствие у человека оценок личных возможностей и требований ситуации 2) несоответствие у человека самооценки и ожидаемой оценки 3) несоответствие у человека внешней оценки и самооценки 4) несоответствие у человека внутренних установок и самооценки
3.	ПК-6.3	когнитивный	Определите тип стресса, причиной которого является перегрузка в интеллектуальной сфере: 1) эмоциональный 2) когнитивный 3) коммуникативный 4) мотивационный
4.	ПК-6.4	эустресс	Определите тип стресса, который вызывает положительную мотивирующую активность: 1) дистресс 2) эустресс 3) аутостресс 4) антистресс
5.	ПК-6.5	истощение	Определите заключительную стадию стресса по Г. Селье:

			1) стабилизация 2) напряжение 3) истощение 4) безысходность
6.	ПК-6.6	поведение	Прочитайте текст и вставьте пропущенное слово. Процесс взаимодействия личности со средой, опосредованный индивидуальными особенностями, выражающийся в форме внешней активности – это _____.
7.	ПК-6.7	адекватностью	Прочитайте текст и вставьте пропущенное слово. Согласованность поведения индивида с конкретной ситуацией, условиями называется _____поведения
8.	ПК-6.8	дезадаптацией	Прочитайте текст и вставьте пропущенное слово. Состояние, которое характеризуется сниженной способности принимать и выполнять требования социальной среды, окружения, группы является _____.
9.	ПК-6.9	фрустрацией	Прочитайте текст и вставьте пропущенное слово. Состояние, связанное с препятствиями на пути достижения цели или невозможностью удовлетворять потребности, называется _____.
10.	ПК-6.10	Отклоняющееся поведение индивида рассматривается в рамках общественных изменений, катаклизмов - **социологический** Склонность к совершению преступлений - врожденное, передающееся по наследству качество - **биологический** Склонность к девиантному поведению - качество личности, особенно ярко проявляющееся в фазе пубертатного кризиса - **психологический**	Установите соответствие между подходами к пониманию девиантного поведения и их сущностью: 1) Отклоняющееся поведение индивида рассматривается в рамках общественных изменений, катаклизмов 2) Склонность к совершению преступлений - врожденное, передающееся по наследству качество 3) Склонность к девиантному поведению - качество личности, особенно ярко проявляющееся в фазе пубертатного кризиса а) биологический б) психологический в) социологический