

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бойко Валерий Леонидович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.09.2025 15:16:27
Уникальный программный ключ:
1ae60504b2c916e8fb686192f29d3bf1653db777



**Высшая Школа
Управления**

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего
образования «Высшая школа управления» (ЦКО)
(НОЧУ ВО «Высшая школа управления» (ЦКО))

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.12 Психология стресса

Направление подготовки
37.03.01
«Психология»

Направленность (профиль) подготовки
Практическая психология

Квалификация выпускника
«Бакалавр»

Форма обучения
очная

Рабочая программа
рассмотрена на заседании
кафедры психологии
«03» апреля 2025 г. протокол №10

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор
Ю.И. Валишин

г. Москва, 2025

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29 июля 2020 года (зарегистрирован в Минюсте России 21 августа 2020 г. № 59374).

Организация-разработчик: НОЧУ ВО «Высшая школа управления» (ЦКО)

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения	5
4. Структура и содержание дисциплины (модуля)	9
4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы	9
4.2 Тематический план дисциплины	10
4.3 Содержание дисциплины	11
4.4. Практическая подготовка	11
5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины	11
5.1 Основная литература	11
5.2 Дополнительная литература	11
5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	12
5.4 Материально-техническое и программное обеспечение (лицензионное и свободно распространяемое)	13
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	13
6.1 Занятия лекционного и семинарского (практического) типов	13
6.2. Самостоятельная работа студентов	14
7. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	16
Приложение 1	18
1. Паспорт фонда оценочных средств	19
2. Оценочные средства	21
2.1 Текущий контроль	21
2.2 Промежуточная аттестация	28

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины – сформировать у обучающихся представление о феномене психологического стрессового состояния, а также сформировать у них компетенции, необходимые для практической профессиональной работы со стрессами.

Задачи дисциплины:

- формирование у обучающихся представления о месте психологии стресса в системе психологических знаний;
- формирование у обучающихся потребности в дальнейшем углубленном изучении психологической проблематики психологии стресса;
- содержательный обзор основных направлений профессиональной деятельности в области психологии стресса;
- формирование у обучающихся представления об основных направлениях современных научных исследований в области психологии стресса;
- формирование у обучающихся представления об основах самоорганизации в учебной и профессиональной деятельности;
- развитие навыков критического восприятия и оценки источников информации по психологии стрессовых ситуаций;
- знакомство с научно обоснованными приёмами практической работы по преодолению стрессов различной природы.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, блока Б1 «Дисциплины (модули)» учебного плана, согласно ФГОС ВО для направления подготовки 37.03.01 Психология.

3. Планируемые результаты обучения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Планируемые результаты обучения
ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ИОПК-4.1 Умеет выбирать и применять подходящие формы психологической помощи в зависимости от запросов и потребностей клиентов (индивидуальное консультирование, групповые тренинги, психотерапевтические подходы, арт-терапия и другие методы), включая людей с ограниченными возможностями здоровья. ИОПК-4.2 Владеет навыками работы с инклюзивными группами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, учитывает их особенности при организации и проведении психологических мероприятий, применяет адаптированные методы, направленные на развитие личных и социальных навыков, улучшение психоэмоционального состояния и интеграцию в общественные процессы. ИОПК-4.3 Владеет навыками разработки и реализации программ, организации и проведения мероприятий для инклюзивного образования и социальной интеграции, включая работу с педагогами и другими специалистами для создания комфортной и поддерживающей среды для взрослых и детей с ограниченными возможностями здоровья, что включает поддержку адаптации образовательных процессов и создание условий для равных возможностей в обучении и социальном взаимодействии.	Знать: 1. Основные формы психологической помощи, включая индивидуальное консультирование, групповые тренинги, психотерапевтические подходы и арт-терапию, с учётом потребностей различных категорий клиентов, включая людей с ограниченными возможностями здоровья. 2. Особенности работы с инклюзивными группами, методики их поддержки и интеграции. 3. Принципы разработки программ для инклюзивного образования и социальной интеграции, включая адаптацию образовательных процессов. 4. Методы диагностики и анализа потребностей целевой аудитории с помощью опросов, интервью, фокус-групп. 5. Принципы создания привлекательного контента и использования коммуникационных инструментов (социальные сети, вебинары, публичные лекции) для продвижения психологической помощи. Уметь:

ОПК-6 Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	ИОПК-6.1 Умеет проводить диагностику, исследование и анализ потребностей целевой аудитории (сотрудников, руководителей, клиентов, обучающихся и др.) с использованием различных методов (опросы, интервью, фокус-группы), чтобы понять интересы, проблемы и запросы в области психологии и разработать или адаптировать к ним программы, мероприятия и консультационные услуги. ИОПК-6.2 Умеет разрабатывать и предлагать психологические услуги и мероприятия, которые соответствуют актуальным потребностям и интересам целевой аудитории, (социально-психологические тренинги, семинары, индивидуальные и групповые консультации), которые предполагают создание доступных и привлекательных форматов для клиентов. ИОПК-6.2 Умеет применять эффективные методы коммуникации (социальные сети, информационные рассылки, публичные лекции, вебинары и др.) для продвижения психологических знаний и услуг, создавая контент, который привлекает внимание и мотивирует целевую аудиторию, развивая интерес к психологии, к участию в просветительско-образовательных мероприятиях, к обращаться за психологической помощью к профессионалам.	1. Выбирать и применять подходящие методы психологической помощи в зависимости от запросов и потребностей клиентов. 2. Организовывать и проводить психологические мероприятия для инклюзивных групп, используя адаптированные методы, направленные на улучшение психоэмоционального состояния и социальную интеграцию. 3. Разрабатывать и реализовывать программы для инклюзивного образования и социальной интеграции. 4. Выявлять потребности целевой аудитории, анализировать полученные данные и разрабатывать на их основе программы и мероприятия. 5. Проводить индивидуальное и групповое консультирование, решать психосоциальные и организационные проблемы с помощью психологических методов. 6. Оценивать эффективность консультативных и образовательных мероприятий, вносить корректировки для достижения целей. 7. Использовать эффективные методы коммуникации для популяризации
---	--	---

ПК-4 Способен проводить консультирование сотрудников, социальных групп и организаций, направленное на выявление и решение социально-психологических, социальных и профессиональных проблем, а также содействовать организационному, профессиональному и личностному развитию	ИПК-4.1 Умение проводить индивидуальное и групповое психологическое консультирование, используя психологические методы и техники для решения психосоциальных и организационных проблем, а также для содействия профессиональному и личностному развитию ИПК-4.2 Умение проводить диагностику и интерпретацию социально-психологических проблем, трудностей и потребностей клиентов, групп и организаций с использованием психологических инструментов для разработки эффективных стратегий и планов консультаций ИПК-4.3 Умение разрабатывать и реализовывать адаптированные планы и стратегии индивидуального и группового психологического консультирования для решения социальных, организационных и психологических проблем, а также проводить оценку эффективности консультативных методов и техник с учетом достижения личных и организационных целей	психологических знаний и привлечения целевой аудитории к услугам профессиональных психологов. Владеть: 1. Навыками выбора, адаптации и применения психологических методов в работе с разными категориями клиентов, включая людей с ограниченными возможностями. 2. Навыками взаимодействия с педагогами и специалистами для создания комфортной и поддерживающей среды. 3. Методами анализа потребностей и создания эффективных программ, адаптированных под целевую аудиторию. 4. Приемами оценки эффективности мероприятий и совершенствования психологической помощи на основе обратной связи. 5. Методики проведения консультационной и образовательной работы, направленной на профилактику и преодоление стресса.
---	--	--

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
Общая трудоемкость дисциплины	144 (4 зачетных единицы)
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	90
Аудиторная работа (всего), в том числе:	90
Лекции	36
Семинары, практические занятия	54
Лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего):	54
в том числе: консультация по дисциплине	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	54
Вид промежуточной аттестации обучающегося	Зачет с оценкой

4.2 Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)							Компетенции
		Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Курсовая работа	Контрольная работа	
			Лекции	Лабораторные работы	Практические /семинарские				
Тема 1. Феноменология стрессовых состояний личности	7	48	12		18	18			ОПК-4, ОПК-6, ПК-4
Тема 2. Диагностика стрессовых состояний личности	7	48	12		18	18			ОПК-4, ОПК-6, ПК-4
Тема 3. Преодоление стрессовых состояний личности	7	48	12		18	18			ОПК-4, ОПК-6, ПК-4
Итого		144	36		54	54			

4.3 Содержание дисциплины

Тема 1. Феноменология стрессовых состояний личности

Стрессовые состояния личности как область научного и прикладного исследования.

Психологическая сущность стресса и его преодоления.

Исследование стрессовых состояний личности в рамках психологии личности, профессиональной военной психологии.

Тема 2. Диагностика стрессовых состояний личности

Основные подходы к диагностике стрессовых состояний личности.

Диагностика личностных стрессовых состояний.

Диагностика стрессовых состояний личности вызванных стрессовыми ситуациями.

Тема 3. Преодоление стрессовых состояний личности

Основные подходы к работе по преодолению стрессовых состояний личности на разных этапах развития стресса.

Навыки работы по преодолению личностных стрессовых состояний.

Навыки работы по преодолению стрессов в профессиональной деятельности.

4.4. Практическая подготовка

Практическая подготовка реализуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Объем занятий в форме практической подготовки составляет 54 часов.

5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / О.О. Заварзина, Р.В. Козьяков, Н.Р. Коро и др. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 546 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4637-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298131>

5.2 Дополнительная литература

1. Белашева, И.В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 104 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681> – Текст :

электронный.

2. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А., Совладание со стрессом : теория и психодиагностика : Учебно-методическое пособие / под науч. ред. проф. Л.И. Вассермана – СПб.: Речь. 2010. – 192 с
3. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях / А.Г. Караяни, В. Л. Цветков. – ЮНИТИ, 2011
4. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях (3-е изд., стер.) учеб. Пособие / Н.Г. Осухова – Академия, 2008.
5. Полякова О. Н. Стресс. Причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова. Под ред. Батуева А. С.– СПб. : Речь, 2008.
6. Посттравматическое стрессовое расстройство. Состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь. Учебное пособие, КАДЫРОВ Р.В., СПб.: Речь, 2013
7. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 262 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913> – Текст : электронный.

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <https://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ресурсы открытого доступа)
2. <https://www.rsl.ru> - Российская Государственная Библиотека (ресурсы открытого доступа)
3. <https://link.springer.com> - Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink (ресурсы открытого доступа)
4. <https://zbmath.org> - Международная реферативная база данных научных изданий zbMATH (ресурсы открытого доступа)
5. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика»
6. Вопросы психологии
7. Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
8. Психологическая наука и образование
9. Психологический журнал

10. Российский психологический журнал

11. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>

5.4 Материально-техническое и программное обеспечение (лицензионное и свободно распространяемое)

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения.
Б1.В.12 Психология стресса	Кабинет психологии	Учебные места, оборудованные блочной мебелью, компьютерами с выходом в сеть интернет, рабочее место преподавателя в составе стол, стул, тумба, компьютер преподавателя с выходом в сеть интернет, экран, мультимедийный проектор, телевизор, тематические стенды, презентационный материал	Microsoft Windows XP Professional Microsoft Office 2010 Kaspersky Endpoint для бизнеса КонсультантПлюс AdobeReader Cisco WebEx Информационно-коммуникационная платформа «Сферум»
	Аудитория для самостоятельной работы	Учебные места, оборудованные блочной мебелью, компьютерами с выходом в сеть интернет, многофункциональное устройство	

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

6.1 Занятия лекционного и семинарского (практического) типов

Методические указания для занятий лекционного типа. В ходе лекционных занятий обучающемуся необходимо вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Необходимо задавать

преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Целесообразно дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой дисциплины.

Методические указания для занятий семинарского (практического) типа. Практические занятия позволяют развивать у обучающегося творческое теоретическое мышление, умение самостоятельно изучать литературу, анализировать практику; учат четко формулировать мысль, вести дискуссию, то есть имеют исключительно важное значение в развитии самостоятельного мышления.

Подготовка к практическому занятию включает два этапа. На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает: уяснение задания на самостоятельную работу; подбор основной и дополнительной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку к занятию, которая начинается с изучения основной и дополнительной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Далее следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие или по теме, вынесенной на дискуссию (круглый стол), продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой темы с реальной жизнью. Готовясь к докладу или выступлению в рамках интерактивной формы (дискуссия, круглый стол), при необходимости следует обратиться за помощью к преподавателю.

6.2. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов предусмотрена учебным планом по дисциплине в объеме 54 часов. Самостоятельная работа реализуется в рамках программы освоения дисциплины в следующих формах:

- работа с конспектом занятия (обработка текста);
- проработка тематики самостоятельной работы;
- написание контрольной работы;
- поиск информации в сети «Интернет» и литературе;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к сдаче зачета с оценкой.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

- углубления и расширения теоретических знаний студентов;

- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу;

- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;

- развитию исследовательских умений студентов.

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов: библиотека с читальным залом, компьютерные классы с возможностью работы в Интернет, аудитории для самостоятельной работы.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

-соотнесение содержания контроля с целями обучения;

-объективность контроля;

-валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);

-дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

-просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;

-организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе;

-обсуждение результатов выполненной работы на занятии;

-проведение письменного опроса;

-проведение устного опроса; организация и проведение индивидуального собеседования;

-организация и проведение собеседования с группой.

7. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения, обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ОВЗ.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии).

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий как оценочных средств, а именно:

- ☐ в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- ☐ в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- ☐ методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- ☐ письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- ☐ выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- ☐ устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).
- ☐ при необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

**Фонд оценочных средств
для текущего контроля и промежуточной аттестации
при изучении дисциплины
Б1.В.12 Психология стресса**

1. Паспорт фонда оценочных средств

Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочного средства
ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ИОПК-4.1 Умеет выбирать и применять подходящие формы психологической помощи в зависимости от запросов и потребностей клиентов (индивидуальное консультирование, групповые тренинги, психотерапевтические подходы, арт-терапия и другие методы), включая людей с ограниченными возможностями здоровья. ИОПК-4.2 Владеет навыками работы с инклюзивными группами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, учитывает их особенности при организации и проведении психологических мероприятий, применяет адаптированные методы, направленные на развитие личных и социальных навыков, улучшение психоэмоционального состояния и интеграцию в общественные процессы. ИОПК-4.3 Владеет навыками разработки и реализации программ, организации и проведения мероприятий для инклюзивного образования и социальной интеграции, включая работу с педагогами и другими специалистами для создания комфортной и поддерживающей среды для взрослых и детей с ограниченными возможностями здоровья, что включает поддержку адаптации образовательных процессов и создание условий для равных возможностей в обучении и социальном взаимодействии.	Текущий контроль: контрольные работы, доклады (рефераты) Промежуточная аттестация: зачет с оценкой
ОПК-6 Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы	ИОПК-6.1 Умеет проводить диагностику, исследование и анализ потребностей целевой	

целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	аудитории (сотрудников, руководителей, клиентов, обучающихся и др.) с использованием различных методов (опросы, интервью, фокус-группы), чтобы понять интересы, проблемы и запросы в области психологии и разработать или адаптировать к ним программы, мероприятия и консультационные услуги. ИОПК-6.2 Умеет разрабатывать и предлагать психологические услуги и мероприятия, которые соответствуют актуальным потребностям и интересам целевой аудитории, (социально-психологические тренинги, семинары, индивидуальные и групповые консультации), которые предполагают создание доступных и привлекательных форматов для клиентов. ИОПК-6.2 Умеет применять эффективные методы коммуникации (социальные сети, информационные рассылки, публичные лекции, вебинары и др.) для продвижения психологических знаний и услуг, создавая контент, который привлекает внимание и мотивирует целевую аудиторию, развивая интерес к психологии, к участию в просветительско-образовательных мероприятиях, к обращаться за психологической помощью к профессионалам.	
ПК-4 Способен проводить консультирование сотрудников, социальных групп и организаций, направленное на выявление и решение социально-психологических, социальных и профессиональных проблем, а также содействовать организационному, профессиональному и	ИПК-4.1 Умение проводить индивидуальное и групповое психологическое консультирование, используя психологические методы и техники для решения психосоциальных и организационных проблем, а также для содействия профессиональному и личностному развитию	

личностному развитию	ИПК-4.2 Умение проводить диагностику и интерпретацию социально-психологических проблем, трудностей и потребностей клиентов, групп и организаций с использованием психологических инструментов для разработки эффективных стратегий и планов консультаций ИПК-4.3 Умение разрабатывать и реализовывать адаптированные планы и стратегии индивидуального и группового психологического консультирования для решения социальных, организационных и психологических проблем, а также проводить оценку эффективности консультативных методов и техник с учетом достижения личных и организационных целей	
----------------------	---	--

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенций, характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе итоговой аттестации. Дисциплина «Психология стресса» является промежуточным этапом формирования компетенций ОПК-4, ОПК-6, ПК-4 в процессе освоения ОПОП.

Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет с оценкой.

2. Оценочные средства

2.1 Текущий контроль

Примерные задания для контрольных работ

1. Каким термином обозначается значительный по силе или продолжительности раздражитель, воздействующий на организм?
2. Как в психологии называется способность человека контролировать эмоции, преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности?
3. Как в психологии называется особое состояние готовности к специфической реакции получения выгоды на фоне необоснованной помощи?

4. Набор характеристик личности и социальной среды, позволяющих осуществить оптимальную адаптацию к стресс-напряженным ситуациям, называется _____-ресурсы.

5. _____ человек – это духовно развитый, нравственно-волевой, физически активный, социально адаптированный, психологически устойчивый, обладающий знаниями и способностями, необходимыми для жизни в современном мире (по М. П. Гурьяновой).

6. _____ путь развития личности отражает доминирование психологических потребностей, что в свою очередь, означает строительство образа будущего, постановку целей с опорой на культурные символы.

7. В зарубежной психологии под _____ понимается способность «гнуться, но не сломаться, прийти в норму, и возможно даже расти в условиях негативного жизненного опыта», т.е. это своеобразная довольно стабильная траектория здорового функционирования человека даже после весьма неблагоприятного события.

8. На что из перечисленного направлена вторичная профилактика стрессов (выберите единственный вариант ответа). Варианты ответа:

- 1) на восстановление эмоционально-волевой сферы личности человека
- 2) на реабилитацию человека в стрессовом состоянии
- 3) на снижение влияния внешних стрессовых факторов
- 4) на изменение уже возникшего стрессового состояния

9. Какие виды страхов создают стресс-напряженность в учебной ситуации (выберите не менее трех вариантов ответа)?

- 1) культурный страх
- 2) социальный страх
- 3) невротический страх
- 4) реальный страх
- 5) мнимый страх
- 6) экзистенциальный страх

10. Когда у безработного человека начинается срыв компенсаторных механизмов устойчивости личности (выберите единственный вариант ответа)?
Варианты ответа:

- 1) от 3 до 6 месяцев после утраты работы
- 2) от 1 до 3 месяцев после утраты работы
- 3) от 6 до 12 месяцев после утраты работы
- 4) через год после утраты работы

11. Укажите верное определение термина «совладание» (выберите единственный вариант ответа):

- 1) устранение любого изменения, возникающего в стрессовой ситуации
- 2) как адекватное реагирование человека на затруднительную ситуацию на основе своевременного и точного постижения причин, вызвавших затруднение
- 3) действия человека для преодоления стресса, включающие когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые не всегда отличаются миролюбием
- 4) актуальный ответ личности на воспринимаемую угрозу, выражающийся в некоторых способах, не всегда носящих миролюбивый характер

12. Какой симптом эмоционального выгорания характеризуют следующие признаки: у субъекта прежде всего отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия? Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать (выберите единственный вариант ответа). Варианты ответа:

- 1) симптом эмоционального дефицита
- 2) симптом психосоматических и психовегетативных нарушений
- 3) симптом эмоциональной отстраненности
- 4) симптом личностной отстраненности (деперсонализация)
- 5)

13. Каким термином обозначается конкретная нормативная стратегия, которая ингибирует выражение эмоций (выберите единственный вариант ответа)?
Варианты ответа:

- 1) переоценка
- 2) подавление
- 3) отвлечение
- 4) фрустрация

14. Кейс. Согласно данным одного из мониторингов изучения комплексной безопасности образовательных организаций Москвы, 50,2% (N = 6606) московских школьников от 14 до 17 лет указывали на факты физического насилия, которое выражается в распространенности драк и избиений в их школах. Ситуации психологического насилия (насмешки, присвоение кличек, бойкот) происходят чаще. Их отметило 75,4% московских школьников. Почти половина подростков (49,7%) ответили, что испытывали давление со стороны агрессивных конфликтных одноклассников, 59% школьников указали на косвенные формы травли (демонстративный отказ сверстников сидеть рядом и общаться с ними). Более того, 8,6% подростков заявили, что в их школе есть учителя, позволяющие рукоприкладство в отношении обучающихся. Каким общим термином можно обозначить перечисленные ситуации (выберите единственный вариант ответа)? Варианты ответа:

- 1) макрострессы
- 2) микрострессы
- 3) травматические стрессоры
- 4) хронические стрессоры

15. Кейс. Люди, использующие этот способ реагирования на стресс, отдают предпочтение пассивной реакции. Для такого человека типичным поведением является замирание или бегство. Один из наглядных примеров – это боязнь сцены. Стрессовое обстоятельство для человека в этой ситуации – выступление перед большим количеством людей. И когда он выходит на сцену, то просто замирает в свете софитов и не может ни сказать ничего, ни сдвинуться с места. Или другой пример, когда человек получает выговор от руководства, он инстинктивно замирает. Наш лимбический мозг, который отвечает выживание, дает сигнал «не двигайся», так как хищники-агрессоры, в данном случае руководство, реагируют на движение. Многие животные идут еще дальше и используют этот защитный прием в более «продвинутой» версии, притворяясь мертвыми. Укажите название способа реагирования на стресс, подходящее под вышеописанное (выберите единственный вариант ответа). Варианты ответа:

- 1) «стресс вола»
- 2) «стресс змеи»
- 3) «стресс мыши»
- 4) «стресс кролика»

16. _____ стресс – это нарушения поведения, связанные со стрессовой ситуацией, которые проявляются, когда стресс уж прошел?

17. Модель стресса в вариантах самоорганизации личности как психологической системы предполагает анализ развития стресса в этих двух направлениях.

18. _____ отношения – это такие отношения, в которых один из участников стремится к тому, чтобы у одно или обеих сторон произошли изменения в сторону более тонкого понимания себя, в сторону усиления выражения и использования всех своих потенциальных внутренних ресурсов.

19. _____ эксперимент – это способ профилактики стрессовых состояний личности, основанный на ролевых играх в учебных ситуациях, позволяющий людям приобрести навыки адекватного реагирования на реальную стрессовую ситуацию в искусственно созданных условиях.

20. Этот тест считается наиболее тонкой проективной методикой, где человеку необходимо описать все, что он видит в наборе симметричных пятен. Испытуемому предлагается несколько картинок с пятнами и задается вопрос: «Как вы думаете, чтобы это могло быть?»

21. _____ слушание как метод описательной психологии предполагает познание, понимание и сопровождение клиенту в состоянии стресса.

22. У людей какого типа личности стрессовые реакции характеризуются нервозностью и бессонницей и чаще всего связаны с возбуждением конституции, например, тревогой или испугами, фобией или невротической тревожностью?

23. Возможность постижения мира другого человека в аспекте его жизненной истории составляет ____ способ исследования.

24. Какие «задачи» позволяет решать сказкотерапия (выберите не менее двух вариантов ответа)? Варианты ответа:

- 1) «задачу зеркала»
- 2) «задачу» автономного комплекса
- 3) «задачу связи»
- 4) «задачу обезьяны»
- 5) «задачу кристалла»

25. Как в психологии обозначают особый класс ситуаций, имеющих субъективную социальную значимость, стимулирующих выбор определенных стратегий преодоления и мобилизующих личностные ресурсы (выберите единственный вариант ответа)?7 Варианты ответа:

- 1) ситуации дистресса
- 2) ситуации учебного стресса
- 3) ситуациями учебной деятельности
- 4) ситуациями экзаменационного стресса

26. Что из перечисленного является основной целью психологического сопровождения людей в стрессовых ситуациях?

- 1) эмоциональное принятие, соучастие, эмпатия, забота
- 2) систематическое восприятие внешнего поведения человека

- 3) обучение людей самостоятельности при решении собственных проблем и трудностей
- 4) необходимое вмешательство без согласия человека в случаях, угрожающих его жизни и здоровью

27. На основе чего воспринимается помогающая психология как способ познания внутреннего мира другого (выберите единственный вариант ответа)?

Варианты ответа:

- 1) на основе интерпретации культуры
- 2) на основе тестирования самого себя при помощи диагностики
- 3) на основе наблюдения за видимыми знаками поведения самого себя при помощи интроспекции
- 4) на основе наблюдения за внешне видимыми знаками поведения самого себя при помощи тестирования

28. Кейс. Обучение этому способу коррекции стресса преследует психогигиенические цели управления собой с сохранением и укреплением нервно-психического здоровья. Оно способствует выработке гармоничного поведения и умения управлять собой, используя элементы рефлексии, «отчуждения» так, чтобы в поведении реализовывалась разумная воля, главными признаками которой являются знание и умение мыслить позитивно, то есть так, как необходимо для реализации поставленной цели. Этот способ содействует оздоровлению психики, снятию внутренней напряженности, устранению застарелых обид, комплексов и проч. Он «гасит» отрицательные заряды, включенные в воспоминания и ситуации человеческого страдания, освобождает образы от этого заряда и тем самым снижает нервно-психические новообразования. К ключевым чертам этого метода относятся: рефлексия и интроспекция, отделяющие «Я» от ситуаций и образов, насыщенных отрицательным эмоциональным содержанием; «проигрывание» ситуаций стресса на фоне релаксации, что создает утасоющий эффект негативных эмоций; представление в сознании «строения» тех психических состояний, которые возможно контролировать. О каком способе коррекции стресса идет речь (выберите единственный вариант ответа).

Варианты ответа:

- 1) саногенное мышление
- 2) контроль воображения и мышления
- 3) медитация и визуализация
- 4) преодоление тревожных воспоминаний

29. Кейс. Зигмунд Фрейд среди прочих описал особый механизм психологической защиты, выраженный в оправданиях импульсных действий и поступков через разумные (моральные, этические, религиозные) основы поведения. Например, можно объяснить сексуальные ограничения приобретением большей силы. В работе «Тотем и табу» Фрейд описывает магическую — «термин» —, которая выражается в оправдании мужчинами, отправляющимися на охоту, многочисленных угнетающих ограничений для женщин, оставшихся дома. «дикари приписывают этим ограничениям мистические свойства: от того, как ведут себя женщины, оставшиеся дома, зависит успех их экспедиции», пишет Фрейд (выберите единственный вариант ответа).

Варианты ответа:

- 1) сублимация
- 2) интроекция
- 3) рационализация
- 4) изоляция

30. Кейс. В сказкотерапии выделяется несколько типов сказок. Этот тип сказки сосредотачиваются на личностном развитии и готовят человека к обнаружению инсайта. Как отмечает известный российский психолог, сказкотерапевт И.В. Вачков это особая разновидность сказок, содействующих оптимальному ходу естественного развития людей через развитие самоопределения и передающих в метафорическом виде информацию о внутреннем мире человека. Целью этого типа сказки является раскрытие глубин собственного внутреннего мира, развитие самосознания, знакомство с основными понятиями, помощь на пути становления личности человека. Назовите тип сказки (выберите единственный вариант ответа). Варианты ответа:

- 1) медиативный
- 2) психокоррекционный
- 3) психотерапевтический
- 4) психологический

КЛЮЧИ ОТВЕТОВ

1. стрессор
2. эмоциональная устойчивость
3. «рентная установка»
4. Копинг
5. Жизнеспособный
6. авторский
7. резильентность
8. 4
9. 3, 4, 6
10. 1
11. 2
12. 3
13. 2
14. 2
15. 4
16. посттравматический стресс
17. эустресс и дистресс
18. помогающие
19. имитационный
20. тест Роршаха
21. эмпатическое
22. у меланхоликов
23. биографический
24. 1, 5
25. 2
26. 3
27. 3
28. 1
29. 3
30. 4

Шкала и критерии оценивания контрольных работ

Шкала оценивания	Критерии оценивания
------------------	---------------------

«отлично»	Обучающийся глубоко и содержательно раскрывает тему контрольной работы, не допустив ошибок. Ответ носит развернутый и исчерпывающий характер.
«хорошо»	Обучающийся в целом раскрывает тему контрольной работы, однако ответ не носит развернутого и исчерпывающего характера.
«удовлетворительно»	Обучающийся в целом раскрывает тему контрольной работы и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности.
«неудовлетворительно»	Обучающийся не владеет выбранной темой контрольной работы. Тема контрольной работы не раскрыта

Примерные темы для докладов (рефератов)

1. Понятие стресса: история изучения и современные подходы.
2. Физиологические и психологические аспекты стрессовых состояний.
3. Типы стрессов: острый, хронический и травматический стресс.
4. Роль стресса в жизни человека: положительные и отрицательные эффекты.
5. Этапы и динамика развития стрессового состояния.
6. Психологические последствия длительного стресса: тревожность, депрессия, выгорание.
7. Гендерные различия в восприятии и проявлениях стресса.
8. Культурные аспекты феноменологии стресса.
9. Роль личности в формировании стрессоустойчивости.
10. Влияние стрессовых состояний на профессиональную деятельность.
11. Методы диагностики стресса: тесты, анкеты, интервью.
12. Психофизиологические индикаторы стрессовых состояний.
13. Роль самооценки в диагностике стресса.
14. Современные цифровые технологии в оценке уровня стресса.
15. Проблемы и ограничения методов диагностики стрессовых состояний.
16. Диагностика стресса у детей и подростков: особенности подходов.
17. Психологическая диагностика стресса в профессиональной среде.
18. Когнитивные методы оценки восприятия стресса.
19. Использование биологической обратной связи в диагностике стресса.
20. Сравнительный анализ различных методов диагностики стресса.
21. Копинг-стратегии: типы и их эффективность.
22. Роль социальной поддержки в преодолении стресса.

23. Методы релаксации и их применение в борьбе со стрессом.
24. Психотерапевтические подходы к работе с людьми в состоянии стресса.
25. Значение физической активности в профилактике стрессовых состояний.

Шкала и критерии оценивания докладов (рефератов)

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся глубоко и содержательно раскрывает тему доклада, не допустив ошибок. Ответ носит развернутый и исчерпывающий характер
«хорошо»	Обучающийся в целом раскрывает тему доклада, однако ответ хотя бы на один из них не носит развернутого и исчерпывающего характера.
«удовлетворительно»	Обучающийся в целом раскрывает тему доклада и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности
«неудовлетворительно»	Обучающийся не владеет выбранной темой

2.2 Промежуточная аттестация

Примерные вопросы к зачету с оценкой

1. Стресс и его понимание в психологии
2. Феноменология понятия стресса.
3. Понятия стресса в российской и зарубежной психологической науке.
4. Психологический подход к исследованию стрессовых состояний личности.
5. Феномен возрастного кризиса и стресс.
6. Этапы развития возрастного кризиса.
7. Теоретический подход в исследовании возрастного кризиса и стресса.
8. Сущность стресса на различных этапах становления личности.
9. Феномен профессионального стресса.
10. Анализ различных подходов к исследованию стрессов, обусловленных возрастом.
11. Анализ различных подходов к исследованию стрессов, вызванных профессиональной деятельностью.
12. Анализ различных подходов к исследованию стрессов, обусловленных чрезвычайными ситуациями.
13. Понятия стресса, травматического стресса и посттравматического стрессового расстройства в стрессовом состоянии личности, связанном с чрезвычайными ситуациями.
14. Теория стресса Г.Селье в психологической практике.
15. Феномен посттравматического стрессового расстройства.

16. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства.
17. Кризис молодого специалиста и стресс – анализ общих подходов в российской и зарубежной психологии.
18. Стресс, вызванный сменой профессиональной деятельности – анализ общих подходов в российской и зарубежной психологии.
19. Стресс при карьерном росте – анализ общих подходов в российской и зарубежной психологии.
20. Возможности и ограничения в работе психолога с стрессовыми состояниями различных типов.
21. Отличие медицинского, социального и психологического подхода к работе с стрессовыми состояниями личности.
22. Сущность профессиональных стрессов на разных этапах профессионального становления.
23. Диагностика стрессовых состояний.
24. Работа с стрессовыми состояниями.
25. Возможности в работе психолога со стрессами разных типов.
26. Проективные методы в диагностике стрессовых состояний личности.
27. Возможности психологической диагностики.
28. Психологическая диагностика как часть консультирования.
29. Методы работы с стрессовыми состояниями личности.
30. Первичное интервью. Анализ форм и методов проведения.
31. Основные подходы к исследованию стрессовых состояний личности с точки зрения различных направлений психологии (возрастная психология, военная, профессиональная, психология личности).
32. Основные классификации стрессовых состояний личности.
33. Феномен стрессовых состояний личности, обусловленных возрастом.
34. Феномен стрессовых состояний личности, обусловленных профессиональной деятельностью (стресс молодого специалиста, карьерный стресс, стресс предпенсионного возраста, стрессы, обусловленные переходом на новую работу и сменой профессиональной деятельности, стресс узкой специализации).
35. Феномен стрессовых состояний личности, обусловленных работой в экстремальных ситуациях (феномен профессионального сгорания, основные причины и критерии возникновения и развития стресса).
36. Личностные кризисные состояния и стресс (явление депривации, стресс болезни, потери горя).

37. Особенности формирования, и динамики развития возрастных кризисов и стрессов.
38. Особенности формирования, и динамики развития стрессов потери, горя, болезни, депривации.
39. Особенности формирования, и динамики развития профессиональных стрессов.
40. Особенности формирования, и динамики развития стрессов, обусловленных работой в экстремальных ситуациях.
41. Основные подходы к диагностике основных стрессовых состояний (основные задачи психологической диагностики, основные диагностические критерии, понятие психологического ресурса, внутренние и внешние ресурсы личности).
42. Особенности диагностики стрессовых состояний, вызванных возрастом. Диагностика данных стрессовых состояний, на разных этапах развития кризиса.
43. Особенности диагностики стрессовых состояний, вызванных профессиональной деятельностью. Диагностика данных стрессовых состояний на разных этапах развития стресса.
44. Особенности диагностики стрессовых состояний, вызванных деятельностью в экстремальных условиях. Диагностика данных стрессовых состояний на разных этапах развития стресса.
45. Особенности диагностики стрессовых состояний, вызванных потерей, горем, болезнью, депривацией от близкого взрослого. Диагностики данных стрессовых состояний на разных этапах развития стресса.
46. Основные мероприятия, направленные на профилактику развития различных стрессовых состояний.
47. Основные подходы к работе по преодолению стрессовых состояний личности на разных этапах развития стресса (когнитивный, эмоциональный, мотивационный аспекты).
48. Основные цели и задачи первичного интервью, его структура. Основные формы и методы проведения.
49. Навыки индивидуального психологического консультирования.
50. Навыки работы по коррекции эмоциональной, мотивационной и когнитивной составляющей стрессовых состояний личности
51. Общие подходы и основные принципы составления программ преодоления стрессовых состояний в профессиональной деятельности на разных ее этапах.
52. Тренинговые профилактические программы по формированию положительной профессиональной мотивации деятельности.
53. Основные подходы и мероприятия по преодолению синдрома профессионального сгорания.

54. Программы по формированию команды – как основа преодоления профессиональных стрессов.

55. Основные подходы к составлению программ реабилитации и коррекции.

Шкала и критерии оценивания зачета с оценкой

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«хорошо»	оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«удовлетворительно»	оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«неудовлетворительно»	оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.