

Частное образовательное учреждение высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На заседании кафедры педагогики и
психологии
Протокол № 10 от 29.05.2023

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
Авдашкевич С.В.
28.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Направленность (профиль):	«Психология управления»
Уровень высшего образования:	бакалавриат
Программа:	прикладного бакалавриата
Форма обучения:	очная, заочная
Разработчики:	Кандидат педагогических наук, доцент Федюковская М.Г.

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины: формирование у студентов системных представлений о психологических закономерностях стресса, его анализе, причинах его возникновения, влиянии стресса на организм человека, а также изучение способов борьбы со стрессом и методов профилактики стресса.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов системы теоретических знаний об основных понятиях и проблемах психологии стресса;
- развитие умений саморегуляции и саморазвития;
- формирование представлений о поведенческих стратегиях преодоления и профилактики стресса,
- развитие навыков самоанализа собственного преодолевающего поведения; навыков осознания и развития внутренних и внешних ресурсов стрессоустойчивости;
- совершенствование навыков анализа ситуаций личностного, профессионального и организационного стресса социально-психологических ситуаций, характерных для межличностного, внутригруппового и межгруппового общения.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции
ПК-4	способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
ПК-5	способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека
ПК-14	способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

Планируемые результаты обучения:

Код компетенции	Основные признаки освоения		
	Знать	Уметь	Владеть
ПК-4	систему гендерных, ролевых и возрастных особенностей переживания стресса; последствия влияния стресса на организм и самочувствие человека; наиболее эффективные процедуры оказания помощи при остром стрессе.	использовать знания для анализа стрессовых ситуаций и выбора методов психологической помощи, соответствующей состоянию индивида, для анализа и решения организационно-психологических проблем, составлять антистрессовую программу для личности, для организации.	средствами психологического диагностику уровня организационного и личностного стресса, методами воздействия на индивида, находящегося в ситуации острого или хронического стресса.
ПК-5	систему подходов к понятию индивидуальность и все ее характеристики; специфику поведения, общения и деятельности человека, учитывая его возрастные особен-	определять психологические проблемы, встающие перед человеком в разные периоды жизни; ставить психологический диагноз и составлять	всеми навыками планирования исследований отдельных психологических особенностей личности; системой представлений об осо-

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

	ности, принадлежность к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.	психологический портрет личности.	бенностях психологической жизни группы, социального слоя; принципами и способами решения психологических проблем, встающих перед человеком в разные периоды жизни.
ПК-14	способы анализа причин профессиональных и личностных ограничений менеджеров; приемы работы психолога-консультанта и систему диагностики его работы; различные варианты реакций клиента на обратную связь и правила группового шерринга; индивидуальные особенности реакций на стресс.	планировать обратную связь; проводить антистрессовые тренинги; организовывать консультативную беседу по вопросам преодоления профессионального и личностного стресса.	системой уверенных навыков поиска различных материалов по психологии здоровья и управлению стрессом персонала.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Психология стресса» входит в Блок 1 «Дисциплины (модуля)» (Вариативная часть) образовательной программы высшего образования по направлению 37.03.01 Психология направленность (профиль) «Психология управления».

При изучении данной дисциплины обучающийся использует знания, умения и навыки, которые формируются в процессе изучения следующих дисциплин (практик):

Общая психология, Общий психологический практикум, Психофизиология, Зоопсихология и сравнительная психология, Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, Социальная психология, Психология развития и возрастная психология, Дифференциальная психология, Специальная психология, Производственная практика: научно-исследовательская работа, Конфликтология, Психодиагностика, Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Этнопсихология, Организационная психология, Анатомия ЦНС, Физиология ВНД и СС, Нейрофизиология, Психология личности, Основы психогенетики, Введение в клиническую психологию, Основы нейропсихологии, Психология труда, инженерная психология и эргономика, Психология управления, Психология лидерства, Мотивация и стимулирование трудовой деятельности

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе изучения данной дисциплины, будут использованы обучающимся при изучении дисциплин (практик):

Преддипломная практика, Психология принятия решения, Психология сотрудничества и формирования управленческой команды, Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения", Тренинг " Ролевой репертуар менеджера", Управленческое консультирование, Основы консультативной психологии, Коммуникативный тренинг, Тренинг стрессоустойчивости, Производственная практика: преддипломная практика.

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

4. Объем дисциплины

Очная форма обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		7
Аудиторные занятия (АЗ):	36	36
В том числе:		
Лекционные занятия (Лек)	18	18
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	18	18
Самостоятельная работа студента (СР)	65	65
В том числе:		
Курсовая работа	0	
Другие виды самостоятельной работы*	65	65
Контроль самостоятельной работы (КСР)	7	7
Контактная работа (КоР)	43	43
Форма промежуточной аттестации		Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	108/3	108/3

* - подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

Заочная форма обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		4
Аудиторные занятия (АЗ):	14	14
В том числе:		
Лекционные занятия (Лек)	6	6
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	8	8
Самостоятельная работа студента (СР)	87	87
В том числе:		
Курсовая работа	0	
Другие виды самостоятельной работы*	87	87
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактная работа (КоР)	17	17
Форма промежуточной аттестации		Зачет
Подготовка к экзамену/зачету и сдача экзамена/зачета (СР, КоР)	4	4
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	108/3	108/3

* - подготовка к аудиторным занятиям.

5. Содержание дисциплины

Очная форма обучения:

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Семестр	Количество учебных часов				СР	Практическая подготовка*
			В том числе по видам аудиторных занятий					
			Лек	Пр	Лаб			
1	Феномен стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.	7	2	2	0	10	2	
2	Личность и стресс. Психологический стресс.	7	2	2	0	10	2	
3	Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы.	7	2	2	0	10	2	
4	Организационный стресс. Основные направления Стресс-менеджмента.	7	4	4	0	10	4	

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

5	Стресс-синдромы. Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания.	7	4	4	0	10	4
6	Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса.	7	4	4	0	15	4
Итого:		18	18	0	65	18	

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Заочная форма обучения:

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Семестр	Количество учебных часов				Практическая подготовка*
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Феномен стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.	4	2	0	0	15	2
2	Личность и стресс. Психологический стресс.	4	2	0	0	15	2
3	Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы.	4	2	2	0	15	2
4	Организационный стресс. Основные направления Стресс-менеджмента.	4	0	2	0	15	4
5	Стресс-синдромы. Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания.	4	0	2	0	10	4
6	Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса.	4	0	2	0	17	4
Итого:		6	8	0	87	18	

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия обучающихся, курсовая работа	Компетенции	Оценочное средство текущего контроля
1	2	3	4
Тема 1: Феномен стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.	<p>Определение понятия стресс. История изучения стресса в физиологии и психологии. Анализ различных взглядов на природу стресса. Теория стресса Г. Селье. Понятие об адаптационной энергии и общий адаптационный синдром. Стадии развития стресса. Основные параметры стрессовой ситуации. Классификация видов стресса. Стресс и болезни. Физиологические и психологические последствия (эффекты) сильного стресса. Психонейроиммунология. Психосоматические болезни. Влияние стрессоров на иммунную систему.</p> <p>Практические занятия/Самостоятельная работа: Новые направления в изучении стресса.</p> <p>Лабораторная работа: -</p>	ПК-4 ПК-5 ПК-14	Доклады №1
Тема 2: Личность и стресс. Психологический стресс.	<p>Понятие «психологический стресс». Типы реакций на стресс. Индивидуальные различия в реакциях на стресс. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и развитие психосоматических заболеваний. Психодиагностика стресса.</p> <p>Типы реакций и поведенческие стратегии преодоления стресса. Темперамент и стресс. Фрустрация как острый стресс. Фрустра-</p>	ПК-4 ПК-5 ПК-14	Коллоквиум №1

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

	<p>ционная толерантность.</p> <p>Практические занятия/Самостоятельная работа: Типы реакций и поведенческие стратегии преодоления стресса.</p> <p>Лабораторная работа: -</p>		
<p>Тема 3: Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы.</p>	<p>Стресс на работе как междисциплинарная проблема. Общие закономерности профессиональных стрессов. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности. Причины профессионального стресса. Последствие профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и здоровье работника. Учебный стресс. Спортивный стресс. Стресс медицинских работников. Стресс педагогов. Стрессы специалистов помогающих профессий. Стрессы в бизнес-среде. Стрессы в работе менеджеров разных уровней управления. Причины стресса персонала. Профессионально трудные ситуации (ПТС). Стрессы в профессиях «человек-техника».</p> <p>Практические занятия/Самостоятельная работа: Последствие профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и здоровье работника.</p> <p>Лабораторная работа: -</p>	<p>ПК-4 ПК-5 ПК-14</p>	<p>Доклады №1</p>
<p>Тема 4: Организационный стресс. Основные направления Стресс-менеджмента.</p>	<p>Рабочий стресс: причины возникновения и профилактика. Негативные условия труда и профессиональные вредности как факторы стресса на рабочем месте.</p> <p>Определение и содержание понятия “организационный стресс”. Роль организации в снижении стресса. Основные направления (интервенции) стресс-менеджмента в современных организациях. Витаминная теория Ворра. Модель Карасека. Организационная диагностика стресса. Модели профмлактических программ управления стрессом. Тренинги, направленные на повышение стрессоустойчивости персонала.</p> <p>Практические занятия/Самостоятельная работа: Виды анти-стрессовых тренинговых программ.</p> <p>Лабораторная работа: -</p>	<p>ПК-4 ПК-5 ПК-14</p>	<p>Рефераты №1, Рефераты №2, Рефераты №3, Контрольная работа №1</p>
<p>Тема 5: Стресс-синдромы. Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания.</p>	<p>Определение феномена СЭВ. Синдром выгорания как следствие рабочих стрессов. Психологический стресс и синдром выгорания. Модели психического выгорания. СЭВ как феномен личностной деформации. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы, влияющие на развитие синдрома эмоционального развития у руководителей и персонала. Выгорание на работе и его последствия для организации. Причины возникновения и развития СЭВ у специалистов помогающих профессий. Эмоциональное выгорание менеджеров. Влияние СЭВ на различные сферы жизни менеджера. Экзистенциальные аспекты выгорания. Модели выгорания. Исследования Перлмана и Хартмана по проблеме выгорания.</p> <p>Практические занятия/Самостоятельная работа: Методы измерения уровня психического выгорания. Тайм-синдром.</p> <p>Лабораторная работа: -</p>	<p>ПК-4 ПК-5 ПК-14</p>	<p>Рефераты №1, Рефераты №2, Рефераты №3, Контрольная работа №1</p>
<p>Тема 6: "Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса.</p>	<p>Преодолевающее поведение. Модели и механизмы преодоления стресса. Классификация копинг-стратегий. Диагностика копинг-стратегий. Понятие «ресурс» в современной психологии. Классификация ресурсов. Личностные, социальные и поведенческие ресурсы и их использования для укрепления здоровья личности. Социальная поддержка как важнейший ресурс.</p> <p>Когнитивная психология и ее подход к негативным эмоциональным состояниям. В.Франкл о психотерапевтической ценности целей в жизни современного человека. Логотерапия. Роль веры и религии в стрессоустойчивости человека. Исследования В.С.Ротенберга по проблемам влияния уровня поисковой активно-</p>	<p>ПК-4 ПК-5 ПК-14</p>	<p>Рефераты №1, Рефераты №2, Рефераты №3, Контрольная работа №1</p>

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

	сти на жизненный путь человека. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Классификация методов регуляции негативных эмоциональных состояний. Внешние способы коррекции функциональных состояний (функциональная музыка, фармакологические средства, питание). Гигиена сна. Техники саморегуляции. Методы саморегуляции негативных эмоциональных состояний. Работа с дыханием как метод воздействия на психофизиологическое состояние человека. Мышечная релаксация и визуализация. Формулы самовнушения по Э. Куэ. Техника аутогенной тренировки И.Г.Шульца. Медитация как состояние измененного сознания. Техники медитации. Практические занятия/Самостоятельная работа: Методы саморегуляции негативных эмоциональных состояний. Лабораторная работа: -		
Курсовая работа	Не предусмотрено учебным планом		

6. Формы проведения занятий

При реализации дисциплины применяются инновационные формы учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества.

Очная форма обучения:

№ п/п	Наименование темы/ лекционного (практического) занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1	Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы: Последствие профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и здоровье работника.	Пр	2	Конференция
2	Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса.: Методы саморегуляции негативных эмоциональных состояний.	Пр	4	Семинар-исследование

Заочная форма обучения:

№ п/п	Наименование темы/ лекционного (практического) занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1	Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы: Последствие профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и здоровье работника.	Пр	2	Конференция
2	Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса.: Методы саморегуляции негативных эмоциональных состояний.	Пр	2	Семинар-исследование

7. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353>
3. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание :

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
Программа прикладного бакалавриата
Рабочая программа дисциплины
Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
Форма обучения: очная, заочная
Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
Обновлена на 2023/2024 учебный год

учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492274>

Дополнительная литература:

1. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495863>
2. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518371>
3. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение

Дополнительно при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются:

1. LMS Moodle
2. Вебинарная платформа

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. ibooks.ru : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный
2. Электронно-библиотечная система СПбУТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный
3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru>. - Текст: электронный
4. [eLibrary.ru](http://elibrary.ru) : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный
5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: arh.neicon.ru. - Текст: электронный
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный
7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный

8. PsyJournals.ru [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://psyjournals.ru/>. - Текст: электронный
9. Флогистон [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://flogiston.ru/>. - Текст: электронный
10. Psylist [Электронный ресурс] : психологический образовательный сайт. - Режим доступа: <https://psylist.net/>. - Текст: электронный
11. Научно-популярный психологический портал 5psy.RU [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://5psy.ru/>. - Текст: электронный
12. Psychojournal.ru [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://psychojournal.ru/>. - Текст: электронный

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа - практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованные: рабочими местами для обучающихся, оснащенными специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенного специальной мебелью, персональным компьютером с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, программным обеспечением; техническими средствами обучения - мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) и маркерной доской.

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, программным обеспечением.

При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройствами), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства), программным обеспечением. Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета imeos.ru и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля).

12. Оценочные материалы по дисциплине

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Очная форма обучения:

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Код компетенции	Название дисциплины	Форма промежуточной аттестации	Семестр/курс	Этап формирования компетенции
ПК-4	Общая психология	зачет	2	1
ПК-4	Общая психология	экзамен	3	2
ПК-4	Общий психологический практикум	зачет	3	2
ПК-4	Психофизиология	экзамен	3	2
ПК-4	Зоопсихология и сравнительная психология	зачет	3	2
ПК-4	Социальная психология	экзамен	4	3
ПК-4	Общая психология	экзамен	4	3
ПК-4	Общий психологический практикум	экзамен	4	3
ПК-4	Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков	зачет с оценкой	4	3
ПК-4	Психология развития и возрастная психология	экзамен	5	4
ПК-4	Дифференциальная психология	экзамен	5	4
ПК-4	Специальная психология	экзамен	5	4
ПК-4	Производственная практика: научно-исследовательская работа	зачет с оценкой	5	4
ПК-4	Конфликтология	экзамен	6	5
ПК-4	Психодиагностика	зачет	6	5
ПК-4	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	6	5
ПК-4	Этнопсихология	зачет	7	6
ПК-4	Психодиагностика	экзамен	7	6
ПК-4	Организационная психология	экзамен	7	6
ПК-4	Психология стресса	зачет	7	6
ПК-4	Психология здоровья	зачет	7	6
ПК-4	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с оценкой	8	7
ПК-5	Анатомия ЦНС	экзамен	1	1
ПК-5	Физиология ВНД и СС	экзамен	2	2
ПК-5	Общая психология	зачет	2	2
ПК-5	Нейрофизиология	экзамен	2	2
ПК-5	Общая психология	экзамен	3	3
ПК-5	Общий психологический практикум	зачет	3	3
ПК-5	Психология личности	экзамен	4	4
ПК-5	Общая психология	экзамен	4	4
ПК-5	Общий психологический практикум	экзамен	4	4
ПК-5	Основы психогенетики	зачет	4	4
ПК-5	Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков	зачет с оценкой	4	4
ПК-5	Психология развития и возрастная психология	экзамен	5	5
ПК-5	Введение в клиническую психологию	зачет	5	5
ПК-5	Основы нейропсихологии	зачет	5	5
ПК-5	Психодиагностика	зачет	6	6
ПК-5	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	6	6
ПК-5	Психодиагностика	экзамен	7	7
ПК-5	Психология стресса	зачет	7	7
ПК-5	Психология здоровья	зачет	7	7
ПК-5	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с	8	8

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

		оценкой		
ПК-14	Психология личности	экзамен	4	1
ПК-14	Психология труда, инженерная психология и эргономика	экзамен	5	2
ПК-14	Психология управления	экзамен	5	2
ПК-14	Психология личности руководителей и подчиненных	зачет	5	2
ПК-14	Психология лидерства	экзамен	6	2
ПК-14	Мотивация и стимулирование трудовой деятельности	экзамен	6	2
ПК-14	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	6	2
ПК-14	Организационная психология	экзамен	7	3
ПК-14	Психология стресса	зачет	7	3
ПК-14	Психология здоровья	зачет	7	3
ПК-14	Психология принятия решения	экзамен	8	4
ПК-14	Психология сотрудничества и формирования управленческой команды	экзамен	8	4
ПК-14	Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения"	зачет	8	4
ПК-14	Тренинг " Ролевой репертуар менеджера"	зачет	8	4
ПК-14	Управленческое консультирование	экзамен	8	4
ПК-14	Основы консультативной психологии	экзамен	8	4
ПК-14	Коммуникативный тренинг	зачет	8	4
ПК-14	Тренинг стрессоустойчивости	зачет	8	4
ПК-14	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с оценкой	8	4

Заочная форма обучения:

Код компетенции	Название дисциплины	Форма промежуточной аттестации	Семестр/курс	Этап формирования компетенции
ПК-4	Общая психология	зачет	2	1
ПК-4	Психофизиология	экзамен	2	1
ПК-4	Зоопсихология и сравнительная психология	зачет	2	1
ПК-4	Социальная психология	экзамен	2	1
ПК-4	Общая психология	экзамен	3	2
ПК-4	Общий психологический практикум	экзамен	3	2
ПК-4	Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков	зачет с оценкой	3	2
ПК-4	Психология развития и возрастная психология	экзамен	3	2
ПК-4	Дифференциальная психология	экзамен	3	2
ПК-4	Специальная психология	экзамен	3	2
ПК-4	Производственная практика: научно-исследовательская работа	зачет с оценкой	4	3
ПК-4	Конфликтология	экзамен	4	3
ПК-4	Психодиагностика	зачет	4	3
ПК-4	Этнопсихология	зачет	4	3
ПК-4	Психодиагностика	экзамен	4	3
ПК-4	Организационная психология	экзамен	4	3
ПК-4	Психология здоровья	зачет	4	3
ПК-4	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	5	4
ПК-4	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с оценкой	5	4
ПК-4	Психология стресса	зачет	7	5

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

ПК-5	Нейрофизиология	экзамен	1	1
ПК-5	Анатомия ЦНС	экзамен	2	2
ПК-5	Физиология ВВД и СС	экзамен	2	2
ПК-5	Общая психология	зачет	2	2
ПК-5	Психология личности	экзамен	2	2
ПК-5	Основы психогенетики	зачет	2	2
ПК-5	Общая психология	экзамен	3	3
ПК-5	Общий психологический практикум	экзамен	3	3
ПК-5	Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков	зачет с оценкой	3	3
ПК-5	Психология развития и возрастная психология	экзамен	3	3
ПК-5	Введение в клиническую психологию	зачет	3	3
ПК-5	Основы нейропсихологии	зачет	3	3
ПК-5	Психодиагностика	зачет	4	4
ПК-5	Психодиагностика	экзамен	4	4
ПК-5	Психология здоровья	зачет	4	4
ПК-5	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	5	5
ПК-5	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с оценкой	5	5
ПК-5	Психология стресса	зачет	7	6
ПК-14	Психология личности	экзамен	2	1
ПК-14	Психология труда, инженерная психология и эргономика	экзамен	3	2
ПК-14	Психология управления	экзамен	3	2
ПК-14	Психология личности руководителей и подчиненных	зачет	3	2
ПК-14	Мотивация и стимулирование трудовой деятельности	экзамен	4	3
ПК-14	Организационная психология	экзамен	4	3
ПК-14	Психология здоровья	зачет	4	3
ПК-14	Психология принятия решения	экзамен	4	3
ПК-14	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	5	4
ПК-14	Психология сотрудничества и формирования управленческой команды	экзамен	5	4
ПК-14	Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения"	зачет	5	4
ПК-14	Тренинг " Ролевой репертуар менеджера"	зачет	5	4
ПК-14	Управленческое консультирование	экзамен	5	4
ПК-14	Основы консультативной психологии	экзамен	5	4
ПК-14	Коммуникативный тренинг	зачет	5	4
ПК-14	Тренинг стрессоустойчивости	зачет	5	4
ПК-14	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с оценкой	5	4
ПК-14	Психология лидерства	экзамен	6	5
ПК-14	Психология стресса	зачет	7	6

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе изучения дисциплины, описание шкал оценивания

2.1 Текущий контроль

КОЛЛОКВИУМ

Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.

Коллоквиум оценивается по следующим показателям:

1. Глубокое и прочное усвоение программного материала;

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

2. Полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания;
3. Владение разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ;
4. Владение профессиональной терминологией;
5. Полный конспект лекционных материалов.

Критерии оценивания коллоквиума

Студент полностью раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию и символику; продемонстрировал сформированность и устойчивость полученных знаний. Возможны одна-две неточности при ответе на дополнительные вопросы, которые студент легко исправил по замечанию преподавателя.	20 баллов
Ответ студента имеет один из недостатков: в изложении вопроса допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, не исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении дополнительных вопросов, легко исправленные по замечанию преподавателя.	15 баллов
Студент неполно раскрыл содержание вопроса, но показал общее понимание материала и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала; имеет затруднения или допустил ошибки в определении понятий, использовании терминологии и исправил их после нескольких наводящих вопросов преподавателя.	10 баллов
Студент обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала по дисциплине или не смог ответить ни на один из дополнительных вопросов по изучаемому материалу.	0 баллов

Шкала оценивания коллоквиума

Зависимость баллов и уровня сформированности компетенции на данном этапе изучения дисциплины представлены в следующей таблице:

Баллы в БРС Университета	20	15	10	0
Уровень сформированности компетенции	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная письменная аналитическая работа студента, которая способствует закреплению и систематизации знаний по одной или нескольким темам дисциплины. Цель контрольной работы – получить специальные знания и продемонстрировать навыки их практического применения.

Контрольная работа оценивается по следующим показателям:

1. Выполнение работы в полном объеме и без ошибок;
2. Зрелая, творческая, полностью самостоятельная работа;
3. Выполнение работы в соответствии с требованиями к оформлению.

Критерии оценивания контрольной работы

Полное, правильное и обоснованное решение; полностью самостоятельная работа; работа выполнена в соответствии с требованиями к оформлению	10 баллов
Решение в целом правильное и обоснованное, но допущены незначительные ошибки либо решение является неполным, допускается незначительная подсказка со стороны преподавателя; работа выполнена в соответствии с требованиями к оформлению	8 баллов
Решение содержит обоснование, ход рассуждений в целом верный, но при этом допущены существенные ошибки, студент продемонстрировал недостаточное умение правильно применять знания, полученные в процессе изучения дисциплины, либо работа выполнена при существенной помощи преподавателя; работа выполнена с некоторыми нарушениями требований к оформлению	6 баллов
Отсутствует решение задачи, либо отсутствует обоснование решения, либо решение содержит обоснование, но допущены грубые ошибки, приведшие к абсолютно неверной квалификации; работа выполнена без учета требований к оформлению	0 баллов

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Шкала оценивания контрольной работы

Баллы в БРС Университета	10	8	6	0
Уровень сформированности компетенции	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

ДОКЛАД

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Показатели и критерии оценивания доклада

№ п/п	Показатели оценки	Критерии оценивания
1	Структура (количество слайдов соответствует содержанию и продолжительности выступления, например: для 7-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов, включая титульный слайд и слайд с выводами)	Каждый из предложенных показателей оценивается по критерию « выполнен - частично выполнен - не выполнен », что соответствует следующему распределению баллов « 2 балла - 1 балл - 0 баллов »
2	Наглядность (иллюстрации хорошего качества, с четким изображением, текст легко читается, например: используются средства наглядности информации в виде таблиц, схем, графиков и т. д.)	
3	Дизайн и настройка (оформление слайдов соответствует теме, не препятствует восприятию содержания, для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления)	
4	Содержание (презентация отражает основные этапы исследования – проблему, цель, гипотезу, ход выполнения работы, выводы, т. е. содержит полную, понятную информацию по теме доклада при наличии орфографической и пунктуационной грамотности)	
5	Требования к выступлению (выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, выступающий свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, выступающий точно укладывается в рамки регламента).	

Шкала оценивания доклада

Зависимость баллов и уровня сформированности компетенции на данном этапе изучения дисциплины за доклад представлены в следующей таблице:

Баллы в БРС Университета	10-9	8-7	6-5	Менее 5
Уровень сформированности компетенции	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

РЕФЕРАТ

Самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации и раскрывающая суть изучаемой темы; представляет собой краткое изложение содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы важного социально-культурного, народнохозяйственного или политического значения. Реферат отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора.

Показатели и критерии оценивания реферата

№ п/п	Показатели оценки	Критерии оценивания
1	Новизна текста (актуальность темы исследования; новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; самостоя-	Каждый из предложенных показателей оценивается по критерию « выполнен - частично выполнен - не выполнен »,

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

	тельность оценок и суждений).	что соответствует следующему распределению баллов «2 балла - 1 балл - 0 баллов»
2	Степень раскрытия сущности вопроса (соответствие плана теме реферата; соответствие содержания теме и плану реферата; полнота и глубина знаний по теме; умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному проблеме).	
3	Обоснованность выбора источников (оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования, в т. ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т. д.).	
4	Соблюдение требований к оформлению (насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; оценка грамотности и культуры изложения, в т. ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры, владение терминологией; соблюдение требований к объёму реферата).	
5	Ответы на дополнительные вопросы	

Шкала оценивания реферата

Зависимость баллов и уровня сформированности компетенции на данном этапе изучения дисциплины за реферат представлены в следующей таблице:

Баллы в БРС Университета	10-9	8-7	6-5	Менее 5
Уровень сформированности компетенции	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

2.2 Курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом.

2.3 Промежуточная аттестация в форме зачета

Зачёт – форма проверки знаний обучающихся. При успешном прохождении зачёта в ведомость и зачётную книжку ставится пометка об успешном прохождении испытания по дисциплине или её разделу. В ходе зачёта учитывается уровень знания, умения и владения обучающегося по изучаемой дисциплине.

Показателями и критериями оценивания учебных достижений по дисциплине (выставлении отметки о зачете) являются результаты текущего контроля.

Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачётом без оценки

Баллы по дисциплине*	60 и менее		61-73		74-90		91-100
Итоговая оценка по дисциплине*	Незачет		Зачет				
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	<50	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100
	F	Fx	E	D	C	B	A
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

*Оценка, полученная студентом за промежуточную аттестацию, выставляется с учетом баллов, полученных за текущий контроль (сумма баллов за зачет и текущий контроль).

2.4 Промежуточная аттестация в форме экзамена

Не предусмотрено учебным планом.

2.5 Описание показателей и критериев оценивания компетенций, сформированных дисциплиной

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

После выполнения студентом всех видов оценочных средств, указанных в рабочей программе дисциплины, производится оценка уровня сформированности компетенций по дисциплине:

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции	Основные признаки освоения компетенций		
		Знать	Уметь	Владеть
ПК-4	Пороговый	отдельные гендерные, ролевые и возрастные особенности переживания стресса.	проводить стандартные процедуры предварительной диагностики ситуации, оказания психологической помощи при переживании стресса различным группам населения, в профессиональной деятельности.	отдельными техниками интервьюирования, толкования и приемами психокоррекции, некоторыми методами диагностики и оценки уровня личностного и профессионального стресса.
	Высокий	основные гендерные, ролевые и возрастные особенности переживания стресса, трудные состояния, связанные с пониженным и повышенным тонусом нервной системы.	проводить комплекс процедур предварительной диагностики ситуации, оказания психологической помощи при переживании стресса различным группам населения, в профессиональной деятельности, выбирать наиболее эффективные методы антистрессовой поддержки.	основными техниками интервьюирования, толкования и приемами психокоррекции, основными методами диагностики и оценки уровня личностного и профессионального стресса, методами оценки профессионально-трудных ситуаций; методами оптимизации уровня стресса у индивида, группы и организации конструктивного взаимодействия.
	Повышенный	систему гендерных, ролевых и возрастных особенностей переживания стресса; последствия влияния стресса на организм и самочувствие человека; наиболее эффективные процедуры оказания помощи при остром стрессе.	использовать знания для анализа стрессовых ситуаций и выбора методов психологической помощи, соответствующей состоянию индивида, для анализа и решения организационно-психологических проблем, составлять антистрессовую программу для личности, для организации.	средствами психологического диагностирования уровня организационного и личностного стресса, методами воздействия на индивида, находящегося в ситуации острого или хронического стресса.
ПК-5	Пороговый	отдельные подходы к понятию индивидуальность и ее некоторые основные характеристики.	выявлять некоторые эмоциональные трудности и социально-психологические проблемные ситуации в развитии человека, в связи с его принадлежностью к различным социальным группам.	отдельными навыками планирования исследований отдельных психологических особенностей личности; отдельными представлениями об особенностях психологической жизни группы, социального слоя.

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

	Высокий	основные подходы к понятию индивидуальность и ее основные характеристики; специфику поведения, общения и деятельности человека.	выявлять основные эмоциональные трудности и социально-психологические проблемные ситуации в развитии человека, в связи с его принадлежностью к различным социальным группам; определять основные психологические проблемы, встающие перед человеком в разные периоды жизни.	основными навыками планирования исследований отдельных психологических особенностей личности; сложившимися представлениями об особенностях психологической жизни группы, социального слоя; основными способами решения психологических проблем, встающих перед человеком в разные периоды жизни.
	Повышенный	систему подходов к понятию индивидуальность и все ее характеристики; специфику поведения, общения и деятельности человека, учитывая его возрастные особенности, принадлежность к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.	определять психологические проблемы, встающие перед человеком в разные периоды жизни; ставить психологический диагноз и составлять психологический портрет личности.	всеми навыками планирования исследований отдельных психологических особенностей личности; системой представлений об особенностях психологической жизни группы, социального слоя; принципами и способами решения психологических проблем, встающих перед человеком в разные периоды жизни.
ПК-14	Пороговый	профессиональные и личностные ограничения менеджеров; приемы работы психолога-консультанта; правила обратной связи.	планировать обратную связь; участвовать в антистрессовых тренингах.	отдельными навыками поиска материалов по управлению стрессом персонала.
	Высокий	основные способы анализа причин профессиональных и личностных ограничений менеджеров; приемы работы психолога-консультанта; возможные варианты реакций клиента на обратную связь и правила группового шерринга.	планировать обратную связь; организовывать антистрессовые тренинги.	основными навыками поиска материалов по управлению стрессом персонала.
	Повышенный	способы анализа причин профессиональных и личностных ограничений менеджеров; приемы работы психолога-консультанта и систему диагностики его работы; различные варианты реакций клиента на обратную связь и правила группового шерринга; индивидуальные особенности реакций на стресс.	планировать обратную связь; проводить антистрессовые тренинги; организовывать консультативную беседу по вопросам преодоления профессионального и личностного стресса.	системой уверенных навыков поиска различных материалов по психологии здоровья и управлению стрессом персонала.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Психология стресса
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Методика формирования оценки по дисциплине. Успеваемость студента оценивается в баллах и состоит из:

- суммы баллов за выполнение заданий текущего контроля (обучающийся может получить в сумме не более 70 баллов);
- баллов за посещаемость (не более 10 баллов);
- баллов за активность на занятиях (занятия в интерактивной форме – п. 6. Формы проведения занятий), выполнение дополнительных заданий и пр. по усмотрению преподавателя, ведущего дисциплину – премиальные баллы (не более 20 баллов).

Полученные итоговые баллы по дисциплине переводятся в оценку по традиционной пятибалльной шкале оценивания и по 100-балльной шкале оценок Европейской системы перевода и накопления баллов (ECTS) в соответствии с таблицами, представленными в п. Таблицами. 1, 2. Оценки в пятибалльной шкале выставляются в ведомости и зачетные книжки, в 100-балльной – в ведомости.

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета (Положение «О текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации и балльно-рейтинговой системе оценки учебных достижений студентов», Положение «Об оценочных средствах», Положение «О контроле самостоятельности выполнения письменных работ обучающимися университета с использованием системы «Антиплагиат ВУЗ» и др.).

Уровень сформированности компетенции № 1 (№ N) определяется перечнем оценочных средств:

Оценочное средство (в том числе экзамен, зачет с оценкой при наличии)	Уровень сформированности компетенции*			Средний уровень сформированности компетенций по каждому оценочному средству
	Студент №1	...	Студент № N	
.....			
Итоговый уровень:			

* пороговый, высокий или повышенный

Итоговый (общий/средний) уровень рассчитывается как среднее арифметическое с округлением в сторону более высокого уровня.

Далее делается вывод об общем уровне освоения компетенций студентами в ходе изучения дисциплины:

Оценочный лист по дисциплине

ФИО студента	Уровень сформированности компетенций								
	Общекультурные компетенции			Общепрофессиональные компетенции			Компетенции по видам деятельности		
	№ 1	№ N	Уровень сформированности общекультурных компетенций	№ 1	№ N	Уровень сформированности общепрофессиональных компетенций	№ 1	№ N	Уровень сформированности компетенций по виду деятельности № 1
Студент № 1									
Студент № 2									
.....									

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки

знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Вопросы для коллоквиума №1

1. Индивидуальные различия в реакциях на стресс.
2. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и развитие психосоматических заболеваний.
3. Типы реакций и поведенческие стратегии преодоления стресса.

Тематика докладов №1

1. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности.
2. Учебный стресс.
3. Спортивный стресс.
4. Стресс медицинских работников.
5. Стресс педагогов.
6. Стрессы в бизнес-среде.
7. Стрессы в работе менеджеров разных уровней управления.
8. Причины стресса персонала.
9. Профессионально трудные ситуации.
10. Стрессы в профессиях «человек-техника».

Тематика рефератов №1

1. Стрессоустойчивость личности.
2. Личностный адаптационный потенциал в экстремальных условиях.
3. Гендерный аспект стресса (женщины, мужчины и стресс).
4. Личностные особенности и стресс.
5. Стихийные бедствия и стресс.
6. Особенности стресса у учителей / педагогов.
7. Стресс у военнослужащих.
8. Особенности стресса у пожарных.
9. Стресс у медиков.

Тематика рефератов №2

1. Студенческий стресс (экзаменационный стресс).
2. Стресс школьной жизни у детей.
3. Взаимосвязь алкоголизма / курения со стрессом.
4. Взаимосвязь наркомании и стресса.
5. Профессиональное выгорание и стресс.
6. Взаимосвязь суицида и стресса.
7. Личность руководителя и стресс.
8. Особенности организационного стресса.

Тематика рефератов №3

1. Возрастные особенности стресса (возраст и стресс).
2. Зависимость раковых заболеваний от стресса.
3. Стресс во время полёта/стресс у авиаторов.
4. Стресс во время беременности.
5. Методы оптимизации уровня стресса.

6. Взаимосвязь боли и стресса.
7. Методы оценки уровня стресса (объективные и субъективные методы).
8. Психосоматические заболевания как последствия стресса.

Контрольная работа №1

1. Последствия /эффекты/ сильного стресса. Психосоматические заболевания.
2. Понятие о психосоматическом профиле личности.
3. Фрустрация как переживание острого стресса.
4. Фрустрационные барьеры.
5. Причины возникновения и развития синдрома выгорания.
6. Понятие психологический ресурс. Классификация ресурсов.
7. Методы саморегуляции при трудных состояниях.
8. Методы АТ и самовнушения.

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

1. История изучения стресса в физиологии и психологии.
2. Анализ различных взглядов на природу стресса.
3. Теория стресса Г. Селье.
4. Стадии развития стресса.
5. Физиологические и психологические последствия (эффекты) сильного стресса.
6. Психосоматические болезни.
7. Влияние стрессоров на иммунную систему.
8. Понятие «психологический стресс».
9. Типы реакций на стресс.
10. Индивидуальные различия в реакциях на стресс.
11. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и развитие психосоматических заболеваний.
12. Психодиагностика стресса.
13. Типы реакций и поведенческие стратегии преодоления стресса.
14. Фрустрация как острый стресс.
15. Фрустрационная толерантность.
16. Общие закономерности профессиональных стрессов.
17. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности.
18. Рабочий стресс: причины возникновения и профилактика.
19. Негативные условия труда и профессиональные вредности как факторы стресса на рабочем месте.
20. Определение и содержание понятия «организационный стресс».
21. Определение феномена СЭВ.
22. Модели психического выгорания.
23. СЭВ как феномен личностной деформации.
24. Выгорание на работе и его последствия для организации.
25. Эмоциональное выгорание менеджеров.

Примерный перечень практических заданий к итоговой аттестации (зачету)

1. Определите понятие стресс.
2. Проведите анализ различных взглядов на природу стресса.
3. Изложите теорию стресса Г. Селье.

4. Раскройте понятие об адаптационной энергии и общем адаптационном синдроме.
5. Дайте характеристику стадиям развития стресса.
6. Покажите влияние стресса на различные болезни.
7. Объясните физиологические и психологические последствия (эффекты) сильного стресса.
8. Выделите психосоматические болезни.
9. Назовите и продемонстрируйте на конкретных примерах типы реакций на стресс.
10. Сопоставьте индивидуальные различия в реакциях на стресс.
11. Объясните влияние психологических особенностей личности на возникновение и развитие психосоматических заболеваний.
12. Продемонстрируйте возможности психодиагностики в стрессовой ситуации.
13. Продемонстрируйте влияние черт темперамента на стресс, если оно есть.
14. Выделите общие закономерности профессиональных стрессов.
15. Назовите виды стресса, возникающие в трудовой деятельности.
16. Выделите негативные условия труда и профессиональные вредности как факторы стресса на рабочем месте.
17. Определите содержание понятия “организационный стресс”.
18. Определите феномен эмоционального выгорания.
19. Рассмотрите синдром эмоционального выгорания как феномен личностной деформации.
20. Проанализируйте выгорание на работе и его последствия для организации.
21. Влияние синдрома эмоционального выгорания на различные сферы жизни менеджера.
22. Предложите эффективные модели и механизмы преодоления стресса.
23. Назовите классификации и пути диагностики копинг-стратегий.
24. Проанализируйте идеи В. Франкла о психотерапевтической ценности целей в жизни современного человека.
25. Разберите классификацию методов регуляции негативных эмоциональных состояний.