

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.09.2023 16:14:09  
Уникальный программный ключ:  
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82473

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина  
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

Институт социальной инженерии  
Кафедра психологии

---

---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Психология профессионального стресса

---

Уровень образования	бакалавриат
Направление подготовки	29.03.01 Технологии изделий легкой промышленности
Профиль	Все профили
Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения	4 года
Форма обучения	очная

Рабочая программа учебной дисциплины Психология профессионального стресса основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 7 от 28.02.2023 г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

Доцент	А.А. Костригин
Заведующий кафедрой	Н.В. Калинина

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учебная дисциплина «Психология профессионального стресса» изучается в шестом семестре.

Курсовая работа –не предусмотрена.

### 1.1. Форма промежуточной аттестации:

зачет

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Психология профессионального стресса относится к части, формируемой участниками образовательных отношений и является дисциплиной майнора «Психология труда и управления человеческими ресурсами»

## 2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целями изучения дисциплины Психология профессионального стресса являются:

- изучение психологических аспектов и факторов профессионального стресса и профессионального выгорания;
- освоение принципов психопрофилактики и психогигиены профессионального стресса;
- формирование навыков оптимизации и регуляции стрессовых состояний.

Результатом обучения по дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и (или) опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения дисциплины.

### 2.1. Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ДК Способен к эффективной организации труда в процессе производственной и управленческой деятельности	ИД-ДК 1. Выделяет стрессогенные факторы профессии, способы их профилактики преодоления	- Определяет принципы психологического консультирования клиентов по проблемам профессионального стресса;
	ИД-ДК 2. Использует методы психопрофилактики и психогигиены при организации профессиональной деятельности, способы управления стрессом	- Выявляет факторы, способствующие возникновению профессионального стресса у клиентов; - Подбирает психологические методы и технологии оптимизации профессионального стресса; - Составляет план психологического консультирования клиентов в кризисных, стрессовых, конфликтных ситуациях; - Разрабатывает рекомендации клиентам по проблемам совладания со стрессом.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины/модуля по учебному плану составляет:

по очной форме обучения –	3	з.е.	108	час.
---------------------------	---	------	-----	------

3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий:  
(очная форма обучения)

Структура и объем дисциплины									
Объем дисциплины по семестрам	форма промежуточной аттестации	всего, час	Контактная работа, час				Самостоятельная работа обучающегося, час		
			лекции, час	практические занятия, час	лабораторные занятия, час	практическая подготовка, час	курсовая работа/ курсовой проект	самостоятельная работа обучающегося, час	промежуточная аттестация, час
6 семестр	зачет	108	17	34				57	
Всего:		108	17	34				57	

## 3.2. Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очная форма обучения)

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости	
		Контактная работа						
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы, час	Практическая подготовка, час			
<b>Шестой семестр</b>								
ДК ИД-ДК 1. ИД-ДК 2	<b>Раздел I. Общие характеристики стресса</b>						Доклад Индивидуальное задание Тестирование	
	Тема 1.1 Определение и основные характеристики стресса.	2				6		
	Тема 1.2 Различия физиологического и психологического стресса.	2				6		
	Тема 1.3 Факторы, влияющие на развитие стресса.	2						
	Практическое занятие № 1.1 Проявление стресса в физиологии, когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере.		4			5		
	Практическое занятие № 1.2 Методы оценки уровня выраженности и интенсивности стресса.		4			5		
	Практическое занятие № 1.3 Субъективные и объективные причины, обуславливающие стресс.		4					
	<b>Раздел II. Изучение стресса и функциональных состояний в профессиональной деятельности</b>							Доклад Индивидуальное задание
	Тема 2.1 Функциональные состояния в профессиональной деятельности.	2				6		
Тема 2.2	2				5			

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы, час	Практическая подготовка, час		
	Профессиональный стресс.						
	Тема 2.3 Профессиональное выгорание.	2					
	Практическое занятие № 2.1 Адаптация человека к профессиональной среде.		4			5	
	Практическое занятие № 2.2 Управленческий стресс.		4			5	
	Практическое занятие № 2.3 Спортивный стресс, медицинский стресс, педагогический стресс.		4				
	<b>Раздел III. Методы оптимизации, регуляции и профилактики стресса</b>						Доклад Индивидуальное задание
	Тема 3.1 Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.	3				6	
	Тема 3.2 Психогигиена. Психопрофилактика.	2				6	
	Практическое занятие № 3.1 Психофизиологические и телесные методы регуляции стресса.		6				
	Практическое занятие № 3.2 Психотерапевтические и психокоррекционные методы.		4			5	
	Зачет	x	x	x	x	x	зачет по билетам
	<b>ИТОГО за шестой семестр</b>	<b>17</b>	<b>34</b>			<b>57</b>	

### 3.3. Содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
<b>Раздел I</b>	<b>Общие характеристики стресса</b>	
Тема 1.1	Определение и основные характеристики стресса.	Классическая концепция стресса Г. Селье. Фазы стресса. Научные подходы к исследованию стресса.
Тема 1.2	Различия физиологического и психологического стресса.	Различия физиологического и психологического стресса по критериям типа воздействия, особенностей опасности и угрозы здоровью и психологическому благополучию, первичности и вторичности эмоций, временных особенностей.
Тема 1.3	Факторы, влияющие на развитие стресса.	Врожденные особенности организма и ранний детский опыт. Родительские сценарии. Личностные особенности. Когнитивные факторы. Факторы социальной среды.
<b>Раздел II</b>	<b>Изучение стресса и функциональных состояний в профессиональной деятельности</b>	
Тема 2.1	Функциональные состояния в профессиональной деятельности.	Виды функциональных состояний в профессиональной деятельности. Энергетический подход. Феноменологический подход. Поведенческий подход. Комплексный подход.
Тема 2.2	Профессиональный стресс.	Виды профессионального стресса. Источники профессионального стресса. Стадии профессионального стресса. Причины профессионального стресса.
Тема 2.3	Профессиональное выгорание.	Определение профессионального выгорания. Проявления профессионального выгорания. Факторы. Модели профессионального выгорания.
<b>Раздел III</b>	<b>Методы оптимизации, регуляции и профилактики стресса</b>	
Тема 3.1	Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.	Аутогенная тренировка. Мышечная релаксация. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления. Диссоциирование.
Тема 3.2	Психогигиена. Психопрофилактика.	Психическое здоровье. Задачи психогигиены. Уровни психогигиены. Саногенное мышление. Направления психопрофилактики.

### 3.4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, научно-исследовательская, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

Например:

- подготовку к лекциям, практическим занятиям, экзамену;
- изучение учебных пособий;
- написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра.

Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую и (или) индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

- проведение индивидуальных и групповых консультаций по отдельным темам/разделам дисциплины;
- проведение консультаций перед зачетом с оценкой по необходимости;
- научно-исследовательскую работу студентов (статьи, участие в студенческих научных конференциях и пр.)

Перечень разделов/тем/, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем:

№ пп	Наименование раздела /темы дисциплины/модуля, выносимые на самостоятельное изучение	Задания для самостоятельной работы	Виды и формы контрольных мероприятий	Трудоемкость, час
<b>Раздел I</b>	<b>Общие характеристики стресса</b>			
Тема 1.1	Определение и основные характеристики стресса.	Написать эссе на тему: «Какие проявления стресса (поведенческие, физиологические, эмоциональные, когнитивные) оказывает наибольшее влияние на деятельность человека?».	Эссе	<b>6</b>
Тема 1.2	Различия физиологического и психологического стресса.	Разработать критерии выбора методов для определения уровня стресса в профессии.	Отчет о выполнении индивидуального задания на занятии	<b>6</b>
Тема 1.3	Факторы, влияющие на развитие стресса.	Обосновать выбор психодиагностических методов для определения стрессогенности трудовой деятельности.	Отчет о выполнении индивидуального задания на занятии	<b>6</b>
<b>Раздел II</b>	<b>Изучение стресса и функциональных состояний в профессиональной деятельности</b>			
Тема 2.1	Функциональные состояния в профессиональной деятельности.	Описать состояния человека в различных видах деятельности. Классифицировать их по аспектам: энергетический, феноменологический, поведенческий, комплексный.	Отчет о выполнении индивидуального задания на занятии	<b>6</b>

Тема 2.2	Профессиональный стресс.	Разработать рекомендации по адаптации и выбору профессий с различными преобладающими состояниями.	Отчет о выполнении индивидуального задания на занятии	5
Тема 2.3	Профессиональное выгорание.	Разработать рекомендации по снижению стресса в новых профессиях.	Подготовка презентации	5
<b>Раздел III</b>	<b>Методы оптимизации, регуляции и профилактики стресса</b>			
Тема 3.1	Способы саморегуляции кризисных состояний и стресса.	На основе принципов и методик рациональной/когнитивной психотерапии составить тренинг для оптимизации кризисных состояний и стресса. Выбрать минимум 5 техник/приемов/упражнений. При указании техники необходимо написать источник, из которого вы взяли эту технику.	Отчет о выполнении индивидуального задания на занятии	5
Тема 3.2	Психогигиена. Психопрофилактика.	Разработать программу тренинга для совладания и преодоления стресса и кризисных состояний.	Отчет о выполнении индивидуального задания на занятии	5

### 3.5. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

При реализации программы учебной дисциплины возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация программы учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регламентируется действующими локальными актами университета.

Применяются следующий вариант реализации программы с использованием ЭО и ДОТ

В электронную образовательную среду, по необходимости, могут быть перенесены отдельные виды учебной деятельности:

использование ЭО и ДОТ	использование ЭО и ДОТ	объем, час	включение в учебный процесс
смешанное обучение	лекции	17	в соответствии с расписанием учебных занятий
	практические занятия	34	



#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СИСТЕМА И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

##### 4.1. Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции.

Уровни сформированности компетенции(-й)	Итоговое количество баллов в 100-балльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Оценка в пятибалльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Показатели уровня сформированности		
			универсальной(-ых) компетенции(-й)	общепрофессиональной(-ых) компетенций	профессиональной(-ых) компетенции(-й)
				ДК ИД-ДК 1. ИД-ДК 1.2	
высокий		отлично		<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет связывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения;</li> <li>- определяет цели и задачи психологического консультирования по вопросам профессионального стресса;</li> <li>- разрабатывает план психологического профилактики стресса и поведения клиентов в стрессовых и кризисных ситуациях;</li> <li>- подбирает методы психологического помощи и технологии саморегуляции в стрессовых ситуациях;</li> <li>- анализирует организационно-психологические условия профессиональной деятельности и</li> </ul>	

				<p>факторы профессионального стресса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе;</li> <li>- дает развернутые, исчерпывающие, профессионально грамотные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные.</li> </ul>	
повышенный		хорошо/ зачтено (хорошо)/ зачтено	–	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточно подробно, грамотно и по существу излагает изученный материал, приводит и раскрывает в тезисной форме основные понятия;</li> <li>- определяет основные особенности психологического консультирования клиентов по вопросам профессионального стресса;</li> <li>- подбирает методы оптимизации и саморегуляции стресса;</li> <li>- допускает единичные негрубые ошибки;</li> <li>- достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе;</li> <li>- ответ отражает знание теоретического и практического материала, не допуская существенных неточностей.</li> </ul>	
базовый		удовлетворительно/ зачтено (удовлетворительно)/ зачтено	–	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует теоретические знания основного учебного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП;</li> <li>- с неточностями излагает особенности психологического помощи клиентам по вопросам профессионального стресса;</li> <li>- с затруднениями подбирает способы</li> </ul>	

				<p>оптимизации профессионального стресса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует фрагментарные знания основной учебной литературы по дисциплине;</li> <li>- ответ отражает знания на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профилю обучения.</li> </ul>
низкий		неудовлетворительно/ не зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации;</li> <li>- испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами;</li> <li>- не способен определить организационно-психологические факторы возникновения профессионального стресса;</li> <li>- не ориентируется в методах оптимизации профессионального стресса;</li> <li>- выполняет задания только по образцу и под руководством преподавателя;</li> <li>- ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы.</li> </ul>	

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине, указанных в разделе 2 настоящей программы.

## 5.1. Формы текущего контроля успеваемости по дисциплине, примеры типовых заданий:

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
ДК ИД-ДК 1. ИД-ДК 1.2	Доклад, Индивидуальное задание, Тестирование по разделам «Общие характеристики стресса» и «Методы оптимизации, регуляции и профилактики стресса»	Темы докладов 1. Субъективные и объективные причины стресса. 2. Эустресс и дистресс. 3. Методы оценки уровня стресса.  Индивидуальное задание 1. Написать эссе на тему: «Какие проявления стресса (поведенческие, физиологические, эмоциональные, когнитивные) оказывает наибольшее влияние на деятельность человека?». 2. На основе принципов и методик рациональной/когнитивной психотерапии составить тренинг для оптимизации стресса. Выбрать минимум 5 техник/приемов/упражнений. При указании техники необходимо написать источник, из которого вы взяли эту технику.  Тестирование 1. Необратимые физиологические патологии возможны при действии стрессора на стадии тревоги резистентности истощения шока 2. Эустресс объединяет стадии тревоги и резистентности первичного шока и тревоги резистентности и истощения шока и истощения 3. Заболевание, вызываемое психологическими причинами, называется психофизиологическим

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
		психосоматическим ипохондрическим
ДК ИД-ДК 1. ИД-ДК 1.2	Доклад, Индивидуальное задание по разделу «Изучение стресса и функциональных состояний в профессиональной деятельности»	<p>Темы докладов: Работоспособность и утомление. Стресс в различных сферах профессиональной деятельности. Классификация стрессоров.</p> <p>Индивидуальное задание: 1. Описать состояния человека в различных видах деятельности. Классифицировать их по аспектам: энергетический, феноменологический, поведенческий, комплексный. 2. Разработать рекомендации по снижению стресса в новых профессиях.</p>

### 5.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Тест	<p>За выполнение каждого тестового задания испытуемому выставляются баллы. Номинальная шкала предполагает, что за правильный ответ к каждому заданию выставляется один балл, за не правильный — ноль. В соответствии с номинальной шкалой, оценивается всё задание в целом, а не какая-либо из его частей.</p> <p>Также устанавливается диапазон баллов, которые необходимо набрать для того, чтобы получить отличную, хорошую, удовлетворительную или</p>		5 85% - 100%
			4 65% - 84%
			3 41% - 64%

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	<p>неудовлетворительную оценки.</p> <p>Процентное соотношение баллов и оценок по пятибалльной системе:</p> <p>«2» - равно или менее 40%</p> <p>«3» - 41% - 64%</p> <p>«4» - 65% - 84%</p> <p>«5» - 85% - 100%</p>		2 40% и менее 40%
Доклад	Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса, владеет специальной терминологией, демонстрирует общую эрудицию в предметной области, использует при ответе ссылки на материал специализированных источников, в том числе на ресурсы Интернета.		5
	Студент усвоил программный материал, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса, владеет специальной терминологией, демонстрирует общую эрудицию в предметной области, использует при ответе ссылки на материал специализированных источников.		4
	Студент имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, не знает значительной части программного материала, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, затрудняется в объяснении специальной терминологией, допускает ошибки при ответе.		3
	Студент затрудняется в ответе на вопросы, не отвечает на наводящие вопросы по учебному материалу, не владеет специальной терминологией, не ориентируется в источниках специализированных знаний.		2
Индивидуальное задание	Студент демонстрирует полное понимание проблемы, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. Содержание глубокое и всестороннее. Работа целостна, использован творческий подход.		5

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	Студент демонстрирует значительное понимание проблемы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками решения практических задач. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. В основном, работа ясная и целостная.		4
	Студент демонстрирует частичное понимание проблемы, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. Частично присутствует интеграция элементов в целое, но работа неоригинальна, и/или незакончена.		3
	Студент демонстрирует непонимание проблемы. Работа незакончена, фрагментарна и бессвязна и /или это плагиат. Не представлено задание.		2

### 5.3. Промежуточная аттестация успеваемости по дисциплине (модулю):

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Форма промежуточной аттестации	Типовые контрольные задания и иные материалы для проведения промежуточной аттестации: перечень теоретических вопросов к экзамену представлен в приложении
	Шестой семестр	
ДК ИД-ДК 1. ИД-ДК 1.2	Зачет: в устной форме по билетам	<p>Билет 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классическая концепция стресса Г. Селье. Фазы стресса.</li> <li>2. Факторы, влияющие на развитие стресса. Родительские сценарии.</li> <li>3. Проанализируйте, какие способы совладания со стрессом эффективны на различных стадиях стресса.</li> </ol> <p>Билет 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. Аутогенная тренировка.</li> <li>2. Феномен профессионального выгорания.</li> <li>3. Предложите мероприятия по профилактике стресса в организации (не менее 3-х мероприятий/методов/изменений/нововведений и т.п.).</li> </ol>

## 5.4. Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины/модуля:

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
Зачет: в устной форме по билетам	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знания отличающиеся глубиной и содержательностью, дает полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;</li> <li>– свободно владеет научными понятиями, ведет диалог и вступает в научную дискуссию;</li> <li>– способен к интеграции знаний по определенной теме, структурированию ответа, к анализу положений существующих теорий, научных школ, направлений по вопросу билета;</li> <li>– логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;</li> <li>– свободно выполняет практические задания повышенной сложности, предусмотренные программой, демонстрирует системную работу с основной и дополнительной литературой.</li> </ul> <p>Ответ не содержит фактических ошибок и характеризуется глубиной, полнотой, уверенностью суждений, иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики.</p>		5 Зачет
	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– показывает достаточное знание учебного материала, но допускает несущественные фактические ошибки, которые способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;</li> <li>– недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета;</li> <li>– недостаточно логично построено изложение вопроса;</li> <li>– успешно выполняет предусмотренные в программе практические задания средней сложности, активно работает с основной литературой;</li> <li>– демонстрирует, в целом, системный подход к решению практических задач, к самостоятельному пополнению и обновлению</li> </ul>		4 Зачет



Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
	<p>знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</p> <p>В ответе раскрыто, в основном, содержание билета, имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы.</p>		
	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– показывает знания фрагментарного характера, которые отличаются поверхностностью и малой содержательностью, допускает фактические грубые ошибки;</li> <li>– не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты, нарушена логика изложения, отсутствует осмысленность представляемого материала, представления о межпредметных связях слабые;</li> <li>– справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой, допускает погрешности и ошибки при теоретических ответах и в ходе практической работы.</li> </ul> <p>Содержание билета раскрыто слабо, имеются неточности при ответе на основные и дополнительные вопросы билета, ответ носит репродуктивный характер. Неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>		<p>3 Зачет</p>
	<p>Обучающийся, обнаруживает существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий. На большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.</p>		<p>2 Не зачет</p>

### 5.5. Система оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

Форма контроля	100-балльная система	Пятибалльная система
Текущий контроль:		
- тестирование		2 – 5
- доклад		2 – 5
- индивидуальное задание		2 – 5
Промежуточная аттестация (зачет)		зачтено не зачтено
<b>Итого за дисциплину</b> зачет		

Полученный совокупный результат конвертируется в пятибалльную систему оценок в соответствии с таблицей:

100-балльная система	пятибалльная система	
	зачет с оценкой/экзамен	зачет
85 – 100 баллов	отлично зачтено (отлично)	зачтено
65 – 84 баллов	хорошо зачтено (хорошо)	
41 – 64 баллов	удовлетворительно зачтено (удовлетворительно)	
0 – 40 баллов	неудовлетворительно	не зачтено

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- проблемная лекция;
- проектная деятельность;
- поиск и обработка информации с использованием сети Интернет;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- технологии с использованием игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

## 7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

## 8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим

вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов:

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием традиционных технологий обучения.

Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.	Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.
<i>119071, г. Москва, Малая Калужская, д.1 Малый Калужский переулок, дом 2, строение 4</i>	
аудитории для проведения занятий лекционного типа	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук; – проектор,
аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук, – проектор,
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся
читальный зал библиотеки:	– компьютерная техника; подключение к сети «Интернет»

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Необходимое оборудование	Параметры	Технические требования
Персональный компьютер/ноутбук/планшет, камера, микрофон, динамики, доступ в сеть Интернет	Веб-браузер	Версия программного обеспечения не ниже: Chrome 72, Opera 59, Firefox 66, Edge 79, Яндекс.Браузер 19.3
	Операционная система	Версия программного обеспечения не ниже: Windows 7, macOS 10.12 «Sierra», Linux
	Веб-камера	640x480, 15 кадров/с
	Микрофон	любой
	Динамики (колонки или наушники)	любые
	Сеть (интернет)	Постоянная скорость не менее 192 кБит/с

Технологическое обеспечение реализации программы осуществляется с использованием элементов электронной информационно-образовательной среды университета.

### 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)	Количество экземпляров в библиотеке Университета
<b>10.1 Основная литература, в том числе электронные издания</b>							
	Одинцова М.А., Захарова Н.Л.	Психология стресса	учебник и практикум	М.: Издательство Юрайт	2021	<a href="https://urait.ru/bcode/469940">https://urait.ru/bcode/469940</a>	
	Водопьянова Н.Е.	Стресс-менеджмент	учебник	М.: Издательство Юрайт	2021	<a href="https://urait.ru/bcode/471326">https://urait.ru/bcode/471326</a>	
	Либина А.В.	Психология совладания	учебное пособие	М.: Издательство Юрайт	2021	<a href="https://urait.ru/bcode/476231">https://urait.ru/bcode/476231</a>	
<b>10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания</b>							
1	Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.	Синдром выгорания. Диагностика и профилактика	практическое пособие	М.: Издательство Юрайт	2021	<a href="https://urait.ru/bcode/472466">https://urait.ru/bcode/472466</a>	
2	Решетников М.М.	Аутогенная тренировка	практическое пособие	М.: Издательство Юрайт	2021	<a href="https://urait.ru/bcode/474139">https://urait.ru/bcode/474139</a>	-
3	Решетников М.М.	Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени	учебное пособие	М.: Издательство Юрайт	2021	<a href="https://urait.ru/bcode/473581">https://urait.ru/bcode/473581</a>	
4	Одинцова М.А., Самаль Е.В.	Психология экстремальных ситуаций	учебник и практикум	М.: Издательство Юрайт	2021	<a href="https://urait.ru/bcode/469938">https://urait.ru/bcode/469938</a>	
<b>10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины (модуля) авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)</b>							
1	Калинина Н.В. Медведева Г. И.	Методические указания для самостоятельной работы студентов	Методические указания	Утверждены на заседании кафедры	2021	ЭОИС	

				психологии от 21.10.2021 протокол №3			
--	--	--	--	--	--	--	--

## 11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

11.1. Ресурсы электронной библиотеки, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

№ пп	Наименование, адрес веб-сайта
1.	ЭБС «Лань» <a href="http://www.e.lanbook.com/">http://www.e.lanbook.com/</a>
2.	«Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
3.	Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
4.	Профессиональные ресурсы Институт психологии РАН: <a href="http://ipras.ru/">http://ipras.ru/</a> Кабинет психологических портретов: <a href="http://www.psych-portret.ru/">http://www.psych-portret.ru/</a> Конструктор тестов <a href="https://onlinetestpad.com">https://onlinetestpad.com</a> Портал психологического онлайн-тестирования <a href="http://psyttests.org">http://psyttests.org</a> Портал Академической психологии: <a href="http://www.portal-psychology.ru/">http://www.portal-psychology.ru/</a> Практическая психология: <a href="http://psynet.narod.ru/">http://psynet.narod.ru/</a> Практический психолог: <a href="http://www.psilib.ru">http://www.psilib.ru</a> Психологическое тестирование он-лайн <a href="https://testometrika.com">https://testometrika.com</a> Российское психологическое общество (РПО): <a href="http://psyrus.ru/">http://psyrus.ru/</a> Энциклопедия психодиагностики <a href="https://psylab.info/">https://psylab.info/</a>
5.	Карта цифровых решений и продуктов управления персоналом <a href="https://ict.moscow/research/hr-tech-ict-moscow/">https://ict.moscow/research/hr-tech-ict-moscow/</a>
6.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

11.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

№ пп	Наименование лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
1.	Windows 10 Pro, MS Office 2019	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
2.	CorelDRAW Graphics Suite 2018	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
3.	Adobe Creative Cloud 2018 all Apps (Photoshop, Lightroom, Illustrator, InDesign, XD, Premiere Pro, Acrobat Pro, Lightroom Classic, Bridge, Spark, Media Encoder, InCopy, Story Plus, Muse и др.)	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Microsoft® Windows® XP Professional Russian Upgrade/Software Assurance Pack Academic OPEN No Level, артикул E85-00638;</li> <li>• Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level,</li> <li>• Операционная система Linux. (свободно распространяемое программное обеспечение под Linux).</li> <li>• Google Chrome</li> </ul>	№ лицензия 18582213 от 30.12.2004 (бессрочная корпоративная академическая лицензия). артикул 79P-00039; лицензия №43021137 от 15.11.2007 (бессрочная корпоративная академическая лицензия). (свободно распространяемое);

№ пп	Наименование лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
5.	IBM SPSS Statistics <a href="http://www.predictivesolutions.ru/software/statistics.htm">http://www.predictivesolutions.ru/software/statistics.htm</a>	
6.	Statistica — программный пакет для статистического анализа <a href="http://statsoft.ru/">http://statsoft.ru/</a>	
7.	Mentimeter <a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a>	Свободный доступ
8.	Miro <a href="https://miro.com/">https://miro.com/</a>	Свободный доступ
9.	Trello <a href="https://trello.com">https://trello.com</a>	Свободный доступ



**ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ**

В рабочую программу учебной дисциплины/модуля внесены изменения/обновления и утверждены на заседании кафедры психологии:

<b>№ пп</b>	<b>год обновления РПД</b>	<b>характер изменений/обновлений с указанием раздела</b>	<b>номер протокола и дата заседания кафедры</b>