|  |
| --- |
| 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 | Академия имени Маймонида |
| Кафедра | Клинической психологии, философии и манусологии |

|  |
| --- |
| **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА****УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **Психология стресса** |
| Уровень образования | бакалавриат |
| Направление подготовки | 37.03.01 | Психология |
| Направленность (профиль) | Практическая психология  |
| Срок освоения образовательной программы по очно-заочной форме обучения | 4г 11м |
| Форма обучения | очно-заочная |

|  |
| --- |
| Рабочая программа учебной дисциплины«Психология стресса» основной профессиональной образовательной программы высшего образования рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 22 от 17.06.2021 г. |
| Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины*:* |
|  | *Старший преподаватель* | *К.М. Ксенофонтова* |
| Заведующий кафедрой клинической психологии, философии и манусологии: | *А.М. Федорова* |

# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

* + - 1. Учебная дисциплина «Психология стресса» изучается в седьмом семестре.
			2. Курсовая работа – не предусмотрена.

## Форма промежуточной аттестации:

|  |  |
| --- | --- |
| зачет  |  |

## Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

* + - 1. Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.
			2. Основой для освоения дисциплины являются результаты обучения по предшествующим дисциплинам и практикам:
		- Психология личности;
		- Психология развития и возрастная психология;
		- Клиническая психология с основами патопсихологии
			1. Результаты обучения по учебной дисциплине, используются при изучении следующих дисциплин и прохождения практик:
		- Психология труда, инженерная психология и эргономика;
		- Психология профессионального стресса.
			1. Результаты освоения учебной дисциплины в дальнейшем будут использованы при прохождении учебной практики и выполнении выпускной квалификационной работы.

# ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

* + - 1. Целью/целями изучения дисциплины «Психология стресса» являются:
		- формирование системы знаний о современных концепциях психологического стресса, причинах возникновения и формах проявления стрессовых состояний;
		- изучение теоретических смыслов различных видов стресса;
		- изучение влияния стресса на успешность деятельности и здоровье профессионалов;
		- освоение методов и приемов диагностики и коррекции стресса в различных условиях;
		- формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.
			1. Результатом обучения по учебной дисциплине «Психология стресса» является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины «Психология стресса».

## 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** |
| --- | --- | --- |
| ПК-1Способен планировать и осуществлять проведение комплексных диагностических мероприятий с целью выявления, измерения и оценки индивидуально-психологических личностных особенностей, характеристик и свойств коллективов, определенных видов деятельности | ИД-ПК-1.3Проведение индивидуальной и групповой диагностики | * Разрабатывает план комплексных мероприятий с целью оценки индивидуально-психологических личностных особенностей, характеристик и свойств коллективов, определенных видов деятельности;
* Самостоятельно проводит комплекс диагностических мер оценки индивидуально-психологических личностных особенностей, характеристик и свойств коллективов, определенных видов деятельности
 |
| ПК-4 Способен осуществлять комплексные мероприятия, направленные на обеспечение сохранения и укрепления психологического здоровья личности, создание благоприятного психологического климата в коллективе | ИД-ПК-4.1Диагностика особенностей развития личности, которые могут быть причиной определенных сложностей развития, реализации и отношений | * Анализирует результаты диагностических мероприятий с целью выявления особенностей развития личности, которые могут быть причиной определенных сложностей развития, реализации и отношений;
* Разрабатывает комплекс мероприятий, направленных на укрепление психологического здоровья личности, комфортной обстановки в коллективе:
* Осуществляет мониторинг психологического климата в коллективе
 |
| ИД-ПК-4.3Контроль за соблюдением условий, обеспечивающих благоприятный психологический климат |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ

* + - 1. Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| по очно-заочной форме обучения –  | 3 | **з.е.** | 108 | **час.** |

## Структура учебной дисциплины/модуля для обучающихся по видам занятий

|  |
| --- |
| **Структура и объем дисциплины** |
| **Объем дисциплины по семестрам** | **форма промежуточной аттестации** | **всего, час** | **Контактная аудиторная 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** |
| 7 семестр | зачет | 108 | 17 | 17 |  |  |  | 74 |  |
| Всего: |  | 108 | 17 | 17 |  |  |  | 74 |  |

## Структура учебной дисциплины/модуля для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очно-заочная 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;****формы промежуточного контроля успеваемости** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контактная работа** |
| **Лекции, час** | **Практическиезанятия, час** | **Лабораторные работы/индивидуальные занятия час** | **Практическая подготовка, час** |
|  | **Седьмойсеместр** |
| ПК-1ИД-ПК-1.3ПК-4 ИД-ПК-4.1ИД-ПК-4.3 | **Раздел I. Теоретические основы психологии стресса** |  |  |  |  |  |  |
| Тема 1.1 Стресс как фундаментальное проявление жизни | 2 |  |  |  | 5 | Формы текущего контроля по разделуI:собеседование:реферат;индивидуальное задание |
| Тема 1.2Факторы и формы проявления стресса | 2 |  |  |  | 5 |
| Практическое занятие № 1.1Цель, задачи и междисциплинарные связи учебной дисциплины «Психология стресса». |  | 2 |  |  | 5 |
| Практическое занятие № 1.2Виды и формы проявления стресса. Негативные последствия длительного стресса. |  | 2 |  |  | 5 |
| ПК-1ИД-ПК-1.3ПК-4 ИД-ПК-4.1ИД-ПК-4.3 | **Раздел II. Диагностика, коррекция и профилактика стрессовых** **состояний** |  |  |  |  |  | Формы текущего контроля по разделу II:собеседование:реферат;индивидуальное задание;групповое задание |
| Тема 2.1 Методы диагностики и прогнозирования уровня стресса | 2 |  |  |  | 5 |
| Тема 2.2Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях. | 2 |  |  |  | 5 |
| Тема 2.3Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости | 2 |  |  |  | 5 |
| Тема 2.4Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов | 4 |  |  |  | 5 |
| Тема 2.5Методы саморегуляции. | 3 |  |  |  | 5 |
| Практическое занятие № 2.1Общие методы оценки уровня стресса.Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний.Методы прогнозирования уровня стресса. |  | 2 |  |  | 5 |
| Практическое занятие № 2.2 Понятие, сущность и механизмы преодолевающего поведения.Методики психодиагностики копинг-стратегий. |  | 2 |  |  | 5 |
| Практическое занятие № 2.3Ресурсы стрессоустойчивости и методы их диагностики.Психодиагностические методики изучения стрессоустойчивости. |  | 2 |  |  | 5 |
| Практическое занятие № 2.4Система методов профилактики и нейтрализации последствий стресса. |  | 3 |  |  | 7 |
| Практическое занятие № 2.5Методы творческого самовыражения. |  | 4 |  |  | 7 |
|  | **ИТОГО за седьмойсеместр** | 17 | 17 |  |  | 74 |  |
|  | **ИТОГО за весь период** | 17 | 17 |  |  | 74 |  |

## Краткое содержание учебной дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование раздела и темы дисциплины** | **Содержание раздела (темы)** |
| **Раздел I** | **Теоретические основы психологии стресса** |
| Тема 1.1 | Стресс как фундаментальное проявление жизни. | Стресс как фундаментальное проявление жизни. Цель, задачи и междисциплинарные связи учебной дисциплины «Психология стресса». |
| Тема 1.2 | Факторы и формы проявления стресса | Факторы и формы проявления стресса Виды и формы проявления стресса. Негативные последствия длительного стресса. |
| **Раздел II** | **Диагностика, коррекция и профилактика стрессовых** **состояний** |
| Тема 2.1 | Диагностика, коррекция и профилактика стрессовых состояний | Диагностика, коррекция и профилактика стрессовых состояний. Общие методы оценки уровня стресса.Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний.Методы прогнозирования уровня стресса. |
| Тема 2.2 | Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях. | Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях. Понятие, сущность и механизмы преодолевающего поведения.Методики психодиагностики копинг-стратегий. |
| Тема 2.3 | Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости | Ресурсы стрессоустойчивости и методы их диагностики.Психодиагностические методики изучения стрессоустойчивости. |
| Тема 2.4. | Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов | Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессовСистема методов профилактики и нейтрализации последствий стресса. |
| Тема 2.5 | Методы саморегуляции. | Методы саморегуляции. Методы творческого самовыражения. |

## 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:

подготовку к лекциям, практическим занятиям, зачету;

изучение учебных пособий;

изучение разделов/тем, не выносимых на лекции и практические занятия самостоятельно;

написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы;

аннотирование монографий, или их отдельных глав, статей;

конспектирование монографий, или их отдельных глав, статей;

изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;

создание презентаций по изучаемым темам;

подготовка рефератов и докладов, эссе;

подготовка к коллоквиуму, контрольной работе, экзамену.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование раздела /темы дисциплины*,* выносимые на самостоятельное изучение** | **Задания для самостоятельной работы** | **Виды и формы контрольных мероприятий****(учитываются при проведении текущего контроля)** | **Трудоемкость, час** |
| **Раздел I** | **Теоретические основы психологии стресса** |
| Тема 1.1 | Стресс как фундаментальное проявление жизни. | Работа со справочно-энциклопедической литературой; работа с рекомендованной литературой, написание рефератов. | собеседование;индивидуальное задание | 10 |
| Тема 1.2 | Факторы и формы проявления стресса | Изучение лекций, учебников, учебных пособий, дополнительной литературы и подготовка к практическому занятию, самоконтроль. | 10 |
| **Раздел II** | **Диагностика, коррекция и профилактика стрессовых состояний** |
| Тема 2.1 | Диагностика, коррекция и профилактика стрессовых состояний | Работа со справочно-энциклопедической литературой; работа с рекомендованной литературой, написание рефератов. | собеседование;реферат;групповое задание | 10 |
| Тема 2.2 | Методы диагностики преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях. | Изучение лекций, учебников, учебных пособий, дополнительной литературы и подготовка к практическому занятию, самоконтроль. | 10 |
| Тема 2.3 | Психодиагностика ресурсов стрессоустойчивости | Работа со справочно-энциклопедической литературой; работа с рекомендованной литературой, написание рефератов. | 10 |
| Тема 2.4 | Методы психокоррекции и профилактики негативных последствий стрессов | Работа со справочно-энциклопедической литературой; работа с рекомендованной литературой, написание рефератов. | 12 |
| Тема 2.5 | Методы саморегуляции. | Изучение лекций, учебников, учебных пособий, дополнительной литературы и подготовка к практическому занятию | 12 |

## Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

При реализации программы учебной дисциплины/учебного модуля электронное обучение и дистанционные образовательные технологии не применяются.

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

## Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенциий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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)** |
|  |  | ПК-1:ИД-ПК-1.3ПК-4:ИД-ПК-4.1ИД-ПК-4.3 |
| высокий | *85 – 100* | отлично/зачтено (отлично)/зачтено |  |  | Обучающийся:* разрабатывает план комплексных мероприятий с целью оценки индивидуально-психологических личностных особенностей, характеристик и свойств коллективов, определенных видов деятельности;
* самостоятельно проводит комплекс диагностических мер оценки индивидуально-психологических личностных особенностей, характеристик и свойств коллективов, определенных видов деятельности
* анализирует результаты диагностических мероприятий с целью выявления особенностей развития личности, которые могут быть причиной определенных сложностей развития, реализации и отношений;
* разрабатывает комплекс мероприятий, направленных на укрепление психологического здоровья личности, комфортной обстановки в коллективе:
* осуществляет мониторинг психологического климата в коллективе
 |
| повышенный | *65 – 84* | хорошо/зачтено (хорошо)/зачтено |  |  | Обучающийся:* разрабатывает отдельные процедуры с целью оценки индивидуально-психологических личностных особенностей, характеристик и свойств коллективов, определенных видов деятельности;
* самостоятельно проводит отдельные диагностических процедуры оценки индивидуально-психологических личностных особенностей, характеристик и свойств коллективов, определенных видов деятельности;
* участвует в разработке мероприятий, направленных на укрепление психологического здоровья личности, комфортной обстановки в коллективе:
* осуществляет мониторинг психологического климата в коллективе
 |
| базовый | *41 – 64* | удовлетворительно/зачтено (удовлетворительно)/зачтено |  |  | Обучающийся:* знает процедуры оценки индивидуально-психологических личностных особенностей, характеристик и свойств коллективов, определенных видов деятельности, проводит их под руководством специалиста;
* осуществляет мониторинг психологического климата в коллективе
 |
| низкий | *0 – 40* | неудовлетворительно/не зачтено | Обучающийся:* демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации;
* испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами;
* выполняет задания только по образцу и под руководством преподавателя;
* ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы.
 |

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

## Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий:

| **№ пп** | **Формы текущего контроля** | * + - 1. **Примеры типовых заданий**
 |
| --- | --- | --- |
| 1 | Собеседование | Вопросы к собеседованиию1. Раскройте цель, задачи и междисциплинарные связи учебной дисциплины «Психология стресса».
2. Дайте определение и раскройте сущность понятий «стрессор», «стресс», «эустресс», «дистресс».
3. Опишите развитие учения о стрессе, раскройте сущность и особенности теории стресса Г. Селье.
4. Раскройте сущность человека как триединой составляющей переменных: биологической, психической, социальной.
5. Раскройте сущность механизма адаптации, предложенного Г. Селье.
6. Дайте определение понятия и раскройте сущность общего адаптационного синдрома (ОАС).
7. Раскройте сущность и опишите три фазы ОАС (тревоги, напряжения, истощения).
 |
| 2 | Эссе/реферат | Темы эссе/рефератов1. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
2. Основные психологические составляющие переживаний хронического
3. стресса .
4. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения и тип В поведения.
5. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса.
6. Синдром выгорания.
7. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.
 |
| 3 | Индивидуальное задание | Примеры индивидуальных заданий1. Раскройте сущность и охарактеризуйте ситуационный подход к стрессу в трудах зарубежных (М. Аргайла, Дж. Брауна, Дж. Блока, Дж. Грахама, У. Томаса, К. Левина, Д. Магнуссона, А. Фернхема, Т. Шибутани) и отечественных (В.Н. Воронина, В.Н. Князева, А.Н. Леонтьева, В.Н. Мясищева, В.М. Снеткова, Д.Н. Узнадзе) психологов.
2. Дайте определение и опишите основные характеристики трудной ситуации в аспекте стресса.
3. Дайте определение и раскройте сущность понятий: «стрессовый стимул», «стрессовая ситуация», «стрессовое событие», «стрессовое окружение», «стрессовая среда».
4. Охарактеризуйте объективные и субъективные параметры стрессовой ситуации в теории В. Абабкова и М. Пере.
5. Опишите типы стрессовых ситуаций в подходах Р. Лазаруса и Ф.Е. Василюка.
6. Опишите особенности проявления стресса в различных возрастных периодах.
7. Опишите проявление гендерных, индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности в стрессовой ситуации.
 |
| 4 | Групповое задание | Примеры групповых заданий1.Представьте краткую характеристику и опишите психокоррекционные возможности методов творческого самовыражения: изо-терапии; музыкотерапии; сказкотерапии; танцевально-двигательной терапии.2. Осуществить письменный анализ фильма «Покоритель волн», отвечая на представленные ниже вопросы (пункты плана):1. Какое впечатление произвел на меня этот фильм (сюжет, музыка, подбор и игра актё-ров)?\* описать свои: 1) ощущения; 2) мысли, действия (например, мне захотелось сделать то-то и то-то и т.д.; я сделал то-то и то-то); 3) страхи, фантазии – во время просмотра фильма и по-сле него. 2. Где происходит действие фильма?3. Перечислить главных героев (кто они, их имена)4. Описать стрессы (проблемы) Джэя Мориарти (юноши-сёрфера):- каковы причины стрессов (возможные причины), проблем?- каким образом Джэй прорабатывал свои стрессы (проблемы) (методы, формы)?- кто (что) помог (помогло) проработать стрессы (проблемы) Джэю?- какова роль Фрости (учителя сёрфинга) и Ким (подруги Джэя) в жизни Джэя? 5. Описать стрессы (проблемы) Фрости (учителя-сёрфинга):- каковы причины стрессов (возможные причины), проблем?- каким образом, по вашему мнению, Фрости прорабатывал свои стрессы (проблемы) (ме-тоды, формы)?- кто (что) помог (помогло) проработать стрессы (проблемы) Фрости?- каковы роли Брэнды (жены Фрости) и Джэя в жизни Фрости?3. Изучить тесты необходимые для работы по изучению стрессов и их последствий.Стресс-симптомы и состояния1) Опросник СЭС2) Опросник К. Шрайнера3) Инвентаризация симптомов стресса (Т. Иванченко и соавт.)4) Опросник PSM-25Стрессоустойчивость5) Шкала Цунга6) Бостонский опросник7) Опросник Т.Х. Холмса, Р.Х. Раге8) Тест С. Коухена, Г. ВиллиансонаКопинг-стратегии9) Опросник Р. Лазаруса10) Копинг-механизмы (Е. Хайм) |

## Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

| **Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)** | **Критерии оценивания** | **Шкалы оценивания** |
| --- | --- | --- |
| **100-балльная система** | **Пятибалльная система** |
| Семинар | * полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы;
* воспроизведение учебного материала с требуемой степенью точности;
* глубокое и прочное усвоение материала темы или раздела
 |  | зачтено |
| * наличие несущественных ошибок, уверенно исправляемых обучающимся после дополнительных и наводящих вопросов;
* демонстрация обучающимся знаний в объеме пройденной программы;
* четкое изложение учебного материала
 |  | зачтено |
| * наличие несущественных ошибок в ответе, не исправляемых обучающимся;
* демонстрация обучающимся недостаточно полных знаний по пройденной программе;
* неструктурированное, нестройное изложение учебного материала при ответе
 |  | зачтено |
| * незнание материала темы или раздела;
* при ответе грубые ошибки
 |  | не зачтено |
| Эссе/реферат | * содержание соответствует заявленной теме и в полной мере её раскрывает;
* тема раскрыта полностью; представлен обоснованный объём информации; изложение материала логично, доступно;
* оформление соответствует установленным требованиям
 |  | зачтено |
| * содержание, за исключением отдельных моментов, соответствует заявленной теме и в полной мере её раскрывает;
* тема раскрыта хорошо, но не в полном объёме; информации представлено недостаточно;
 |  | зачтено |
| * содержание лишь частично соответствует заявленной теме;
* информации представлено недостаточно;
* в отдельных случаях нарушена логика в изложении материала;
* оформление не полностью соответствует требованиям;
 |  | зачтено |
| * содержание не соответствует теме;
* тема не раскрыта;
* работа не выполнена
 |  | не зачтено |
| Индивидуальное задание | * Работа выполнена полностью.
* Нет ошибок в логических рассуждениях. Возможно наличие одной неточности или описки, не являющиеся следствием незнания или непонимания учебного материала.
* Обучающийся показал полный объем знаний, умений в освоении пройденных тем и применение их напрактике.
 |  | зачтено |
| * Работа выполнена полностью,но обоснований шагов решения недостаточно. Допущена одна ошибка или два-три недочета.
 |  | зачтено |
| * Допущены более одной ошибки или более двух-трех недочетов.
 |  | зачтено |
| * Работа выполнена неполностью.
* Допущены грубые ошибки.
* Работа не выполнена
 |  | не зачтено |
| Групповое задание | * Работа выполнена полностью.
* Нет ошибок в логических рассуждениях. Возможно наличие одной неточности или описки, не являющиеся следствием незнания или непонимания учебного материала.
* Обучающийся показал полный объем знаний, умений в освоении пройденных тем и применение их напрактике.
 |  | зачтено |
| * Работа выполнена полностью,но обоснований шагов решения недостаточно. Допущена одна ошибка или два-три недочета.
 |  | зачтено |
| * Допущены более одной ошибки или более двух-трех недочетов.
 |  | Зачтено |
| * Работа выполнена неполностью.
* Допущены грубые ошибки.
* Работа не выполнена
 |  | не зачтено |

## Промежуточная аттестация:

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма промежуточной аттестации** | **Типовые контрольные задания и иные материалы****для проведения промежуточной аттестации:** |
| Зачет: в устной форме  | Основные вопросы к зачету: 1. Место и роль учебной дисциплины «Психология стресса» в подготовке бакалавра психологии.
2. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности студента по дисциплине «Психология стресса».
3. Понятие и сущность общего адаптационного синдрома (ОАС).
4. Сущность и краткая характеристика трех фаз общего адаптационного синдрома.
5. Роль стресса в жизни и деятельности современного человека.
6. Сущность стресса как неспецифической реакции в теории Г. Селье.
7. Понятие и сущность эустресса и дистресса.
8. Сущность механизма адаптации в теории Г. Селье.
9. Гипоталамо-гипофизарная система и механизм ее функционирования по поддержанию гомеостаза.
10. Понятие, сущность и краткая характеристика основных гормонов стресса.
11. Механизм функционирования симпато-адреналовой системы в реализации стресс-ответа в теории У. Кеннона.
12. Роль и функции гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы в концепции Г. Селье.
13. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса I уровня.
14. Сущность и краткая характеристика гормонов стресса II уровня.
15. Понятие и сущность психологического стресса в теориях Г. Селье, Р. Лазаруса, Р. Ланьера.
16. Понятие, сущность и смысловые отличия «психологического» и «эмоционального» стрессов.
 |

## 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  | Обучающийся:* демонстрирует знания отличающиеся глубиной и содержательностью, дает полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;
* свободно владеет научными понятиями, ведет диалог и вступает в научную дискуссию;
* способен к интеграции знаний по определенной теме, структурированию ответа, к анализу положений существующих теорий, научных школ, направлений по вопросу билета;
* логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;
* свободно выполняет практические задания повышенной сложности, предусмотренные программой, демонстрирует системную работу с основной и дополнительной литературой.

Ответ не содержит фактических ошибок и характеризуется глубиной, полнотой, уверенностью суждений, иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики. |  | 5 |
| Обучающийся:* показывает достаточное знание учебного материала, но допускает несущественные фактические ошибки, которые способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;
* недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета;
* недостаточно логично построено изложение вопроса;
* успешно выполняет предусмотренные в программе практические задания средней сложности, активно работает с основной литературой,
* демонстрирует, в целом, системный подход к решению практических задач, к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

В ответе раскрыто, в основном, содержание билета, имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы. |  | 4 |
| Обучающийся:* показывает знания фрагментарного характера, которые отличаются поверхностностью и малой содержательностью, допускает фактические грубые ошибки;
* не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты, нарушена логика изложения, отсутствует осмысленность представляемого материала, представления о межпредметных связях слабые;
* 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.

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. |  | 3 |
| 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. |  | 2 |

## 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:  |  |  |
| - индивидуальное задание |  | зачтено/не зачтено |
| - групповое задание |  | зачтено/не зачтено |
| - семинар |  | зачтено/не зачтено |
| - эссе/реферат |  | зачтено/не зачтено |
| Промежуточная аттестация (зачет) |  | зачтено/не зачтено  |
| **Итого за семестр** (дисциплину)зачет |  |

* + - 1. Полученный совокупный результат конвертируется в пятибалльную систему оценок в соответствии с таблицей:

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

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

* + - 1. Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:
		- проблемная лекция;
		- проектная деятельность;
		- проведение интерактивных лекций;
		- групповых дискуссий;
		- ролевых игр;
		- тренингов;
		- анализ ситуаций и имитационных моделей;
		- поиск и обработка информации с использованием сети Интернет;
		- просмотр учебных фильмов с их последующим анализом;
		- использование на лекционных занятиях видеоматериалов и наглядных пособий;
		- самостоятельная работа.

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* + - 1. Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

* + - 1. 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.
			2. При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.
			3. Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов:
			4. Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.
			5. 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.).
			6. 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.
			7. 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.

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - 1. 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.** |
| --- | --- |
| **115035, г. Москва, ул. Садовническая, д.52\45** |
| 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»
 |
| ***115035, г. Москва, ул. Садовническая, д. 52/45*** |
| учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации направлений юриспруденция и психология | комплект учебной мебели, доска меловаятехнические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: * ноутбук,
* проектор,

 специализированное оборудование: наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины. |
|  |  |
| **Помещения для самостоятельной работы обучающихся** | **Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся** |
| читальный зал библиотеки | комплект учебной мебелитехнические средства обучения |

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

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
| 10.1 Основная литература, в том числе электронные издания |
| 1 | Одинцова М.А., Захарова Н.Л. | Психология стресса | М. : Издательство Юрайт |  2018 | учебник | https://www.biblio-online.ru/book/psihologiya-stressa-413921 |  |
| 2 | Решетников М. М. |  Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени | М. : Издательство Юрайт | 2018 | учебное пособие | www.biblio-online.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni-411353 |  |
| 3 | Самко Ю.Н.  | Психофизиология | М.: ИНФРА-М,  | 2017 | учебное пособие | http://znanium.com/catalog/author/dbe7ba0d-f855-11e3-9766-90b11c31de4c |  |
| 10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания  |
| 1 | Хрусталева Н. С. | Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь | СПб:СПбГУ | 2013 | Учебное пособие | http://znanium.com/catalog/author/ea987570-3743-11e4-b05e-00237dd2fde2  |  |
| 2 | Базылевич Т.Ф. | Дифференциальная психофизиология и психология: ключевые идеи | - М.: НИЦ ИНФРА-М.  | 2013 |  Монография | http://znanium.com/catalog/author/9d3b91ec-f846-11e3-9766-90b11c31de4c |  |
| 10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины (модуля) авторов РГУ им. А. Н. Косыгина) |
| 1 |  | Методические указания по дисциплине «Психология стресса» | Методические указания | утверждены на заседании кафедры Протокол № 9 от 19.04.2018 года | ЭИОС | 2018 |  |

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

## Ресурсы электронной библиотеки,информационно-справочные системы ипрофессиональные базы данных:

|  |  |
| --- | --- |
| **№ пп** | **Электронные учебные издания, электронные образовательные ресурсы** |
|  | ЭБС «Лань» <http://www.e.lanbook.com/> |
|  | «Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М»<http://znanium.com/> |
|  | Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» <http://znanium.com/> |
|  | **Профессиональные базы данных, информационные справочные системы** |
|  | ООО «ИВИС» [https://dlib.eastview.com](https://dlib.eastview.com/) (электронные версии периодических изданий ООО «ИВИС») |
|  | WebofScience<http://webofknowledge.com/> (обширная международная универсальная реферативная база данных) |
|  | Научная электронная библиотека еLIBRARY.RU[https://elibrary.ru](https://elibrary.ru/)(крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования) |
|  | «НЭИКОН» <http://www.neicon.ru/> |

## Перечень программного обеспечения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Программное обеспечение** | **Реквизиты подтверждающего документа/ Свободно распространяемое** |
|  | *Windows 10 Pro, MS Office 2019*  | *контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019* |
|  | *PrototypingSketchUp: 3D modeling for everyone* | *контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019* |
|  | *V-Ray для 3Ds Max*  | *контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019* |

### ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ

В рабочую программу учебной дисциплины/модулявнесены изменения/обновления и утверждены на заседании кафедры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **год обновления РПД** | **характер изменений/обновлений** **с указанием раздела** | **номер протокола и дата заседания** **кафедры** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |