	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП .01.1.335-05/23

**Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология стресса», включая  
оценочные материалы**

**1. Требования к результатам обучения по дисциплине (модулю)**

**1.1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы**

Группа компетенций	Категория компетенций	Коды и содержание компетенций
Универсальные	-	-
Общепрофессиональные	-	-
Профессиональные	Научно-исследовательский	ПК-2 - Способен к осуществлению мероприятий, ориентированных на сохранение и укрепление психологического благополучия личности, группы в процессе жизнедеятельности

**1.2. Компетенции и индикаторы их достижения, формируемых дисциплиной (модулем) в процессе освоения образовательной программы**

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Содержание индикатора компетенции
ПК-2	ПК-2.1	Демонстрирует навыки разработки программ профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

**1.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)**

**Цель изучения дисциплины (модуля)** – формирование у обучающихся устойчивых представлений о психологических закономерностях стресса, причинах его возникновения, влиянии на психическое здоровье человека, а также изучение способов преодоления стресса и профилактики негативных последствий; освоение основные подходов и методов изучения негативных состояний, изменения взаимоотношений между людьми, эмоций, восприятия, памяти и мышления в ситуациях, вызывающих стресс.


В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен **знать:**

- понятийный аппарат и основные подходы к пониманию явления стресса;
- методы изучения и дифференциацию форм стресса;
- общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе;
- роль генотипа в организации поведения при стрессе;
- приемы предупреждения и коррекции стресса;
- технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний;

**уметь:**

- анализировать и прогнозировать стрессогенную ситуацию;
- правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса;
- планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы;
- проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса;

**владеть:**

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП .01.1.335-05/23

- методологией организации и проведения обследования стресса личности и группы;
- методами оценки стресс-факторов и состояний личности;
- технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе;
- адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции.

## 2. Объем, структура и содержание дисциплины (модуля)

### 2.1. Объем дисциплины (модуля)

Виды учебной работы	Формы обучения	
	Очная	Очно-заочная
<b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы	2/72	
<b>Контактная работа:</b>	64	64
Занятия лекционного типа	32	32
Занятия семинарского типа	32	32
<b>Консультации</b>	0	0
<b>Промежуточная аттестация:</b> зачет	0	0
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	8	8


### 2.2. Темы (разделы) дисциплины (модуля) с указанием отведенного на них количества часов по формам образовательной деятельности

#### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Виды учебной работы (в часах)						СР
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Л	Иные	ПЗ	С	ЛР	Иные	
1.	Теории стресса	6	0	6	0	0	0	2
2.	Современные психологические подходы к изучению стресса	6	0	6	0	0	0	2
3.	Факторы стресса и стрессовые состояния	6	0	6	0	0	0	2
4.	Методология оценки психологического стресса	6	0	6	0	0	0	1
5.	Коррекция стрессовых состояний	8	0	8	0	0	0	1

#### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Виды учебной работы (в часах)						СР
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Л	Иные	ПЗ	С	ЛР	Иные	
1.	Теории стресса	6	0	6	0	0	0	2
2.	Современные психологические подходы к изучению стресса	6	0	6	0	0	0	2
3.	Факторы стресса и стрессовые состояния	6	0	6	0	0	0	2
4.	Методология оценки психологического стресса	6	0	6	0	0	0	1
5.	Коррекция стрессовых состояний	8	0	8	0	0	0	1

	<p align="center"><b>Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»</b></p>
	<p>СМК-ОП .01.1.335-05/23</p>

состояний							
-----------	--	--	--	--	--	--	--

**Примечания:**

Л – лекции, ПЗ – практические занятия, С – семинары, ЛР – лабораторные работы, СР – самостоятельная работа.


**2.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) и видам работ**

**Содержание лекционного курса**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание лекционного курса
1.	Теории стресса	Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях.
2.	Современные психологические подходы к изучению стресса	Экологический подход к изучению стресса Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность-среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл). Практическое задание: овладение диагностическими методиками «Опросник трудового стресса» Ч. Спилбергера и сокращенной шкалой JDS.
3.	Факторы стресса и стрессовые состояния	Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко). Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности.
4.	Методология оценки психологического стресса	Современные технологии управления стрессов (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
5.	Коррекция стрессовых состояний	Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.).

**Содержание занятий семинарского типа**


№ п/п	Наименование тем (разделов)	Тип	Содержание занятий семинарского типа
1.	Теории стресса	ПЗ	История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье.

	<p align="center"><b>Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»</b></p>
	<p>СМК-ОП .01.1.335-05/23</p>

			«Триада признаков» стресса ,физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Поведенческие модели изучения стресса.
2.	Современные психологические подходы к изучению стресса	ПЗ	Трансактный подход к изучению стресса Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективно гообраза ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С.Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей. Практическое задание: знакомство со шкалой SACS («Стили совладающего поведения»). Регуляторный подход к изучению стресса.
3.	Факторы стресса и стрессовые состояния	ПЗ	Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М.Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.
4.	Методология оценки психологического стресса	ПЗ	Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств.
5.	Коррекция стрессовых состояний	ПЗ	«Субъектная парадигма» –пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях.

**Содержание самостоятельной работы**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание самостоятельной работы
1.	Теории стресса	Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Зависимость успешности решения поведенческих задач от степени физиологической активации и напряженности деятельности. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с

	<p align="center"><b>Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»</b></p>
	<p>СМК-ОП .01.1.335-05/23</p>

		успешностью поведенческой адаптации. Понятия физиологического и психологического стресса.
2.	Современные психологические подходы к изучению стресса	Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.
3.	Факторы стресса и стрессовые состояния	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Практическое задание: диагностика склонности к типу А поведения и степени сформированности синдрома выгорания.
4.	Методология оценки психологического стресса	Примеры прикладной реализации комплексной методологии стресс-менеджмента.
5.	Коррекция стрессовых состояний	Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом. Практическое занятие: знакомство с основными приемами техники нервно-мышечной релаксации.

### **3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

По дисциплине (модулю) предусмотрены следующие виды контроля качества освоения:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине (модулю).

#### **3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Контролируемые темы (разделы)	Наименование оценочного средства
1.	Теории стресса	Устный опрос, творческое задание в виде эссе, информационный проект (доклад с презентацией)
2.	Современные психологические подходы к изучению стресса	Устный опрос, творческое задание в виде эссе, информационный проект (доклад с презентацией)
3.	Факторы стресса и стрессовые состояния	Устный опрос, творческое задание в виде эссе, информационный проект (доклад с презентацией)
4.	Методология оценки психологического стресса	Устный опрос, творческое задание в виде эссе, информационный проект (доклад с презентацией)
5.	Коррекция стрессовых состояний	Устный опрос, творческое задание в виде эссе, информационный проект (доклад с презентацией)

##### **3.1.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля успеваемости**

###### **Устный опрос**

###### *Тема 1. Теории стресса*

1. Краткая история развития психологии стресса.
2. Определение понятия «стресс» (1944 г., Lazarus & Folkman).
3. Научный вклад в изучение стресса Ганса Селье. Концепция стресса этого ученого.



4. Генетически-конституциональная теория стресса. Модель предрасположенности к стрессу.

5. Психодинамическая модель (на основе теории З. Фрейда).

*Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса*

1. Научный вклад в изучение стресса физиолога Г.И. Косицкого.

2. Этапы стресса (этап мобилизации, фаза «стенической отрицательной эмоции», фаза «астенической отрицательной эмоции», четвертая фаза – срыв, невроз)

3. Основные причины стресса человека (Тигранян Р.И.): физические факторы внешней среды, информационная нагрузка, нарушенные физиологические функции, психологические и психосоциальные факторы.

4. Перечень 43 жизненных событий Холмса и Раге (Holmes & Rahe).

*Тема 3. Факторы стресса и стрессовые состояния*

1. Определение понятия «синдром профессионального выгорания» в современной психологии.

2. Редукция персональных достижений.

3. Феномен «эмоционального сгорания» как механизм психологической защиты в работах В.В. Бойко.

4. Изучение психического выгорания В. Е. Орел.

*Тема 4. Методология оценки психологического стресса*

1. Опросник «Синдром выгорания».

2. Опросник ДОРС (Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности).

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд.

4. Методика оценки психологической устойчивости «Прогноз».

5. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина.

6. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

*Тема 5. Коррекция стрессовых состояний*

1. Классификация способов непосредственного воздействия на функциональное состояние (А.Б. Леонова).

2. Нормализация режима питания и витаминотерапия.

3. Рефлексотерапия.

4. Функциональная музыка и цветомузыка.

**Творческое задание в виде эссе**

*Тема 1. Теории стресса*

1. Особенности междисциплинарной модели стресса.

2. Системная модель стресса.

3. Интегративная модель стресса.

4. Когнитивная теория стресса.

5. Теории конфликтов.

*Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса*

1. Научные работы А.А. Ухтомского (1931), А.Н. Леонтьева (1959, 1965), Анохина П.К.

2. Современная теория мультифункциональности структур.

3. Выработка кортикотропного релизинг-гормона, адренкортикотропного гормона.

4. Индивидуальный стрессовый профиль.

5. Влияние пола, возраста, социального статуса, уровня образования, здоровья, опыта активного совладания со стрессом.

6. Изучение индивидуальных стилей реагирования на факторы стресса канд. псих. наук



Москвиной Н.В.

*Тема 3. Факторы стресса и стрессовые состояния*

1. Межличностный психологический стресс.
2. Личностный стресс.
3. Семейный стресс.
4. Рабочий стресс.
5. Управление стрессами.
6. Личностный рост.

*Тема 4. Методология оценки психологического стресса*

1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.
2. Бостонский тест на стрессоустойчивость.
3. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» адаптированный вариант Т.А. Крюковой.
4. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.
5. Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (тест Е. Хейма).
6. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ).

*Тема 5. Коррекция стрессовых состояний*

1. Самовнушение.
2. Нервно-мышечная релаксация.
3. Сенсомоторная тренировка.
4. Аутогенная тренировка.
5. Гимнастика и массаж.
6. Групповой тренинг.

### **Информационный проект (доклад)**

*Тема 1. Теории стресса*

1. Научный вклад в изучение стресса Ф.З. Меерсона, А.В. Вальдмана, Р. Лазаруса.
2. Фазы физиологического процесса адаптации при стрессе.
3. Научный вклад в изучение психической напряженности Н.И. Наенко.
4. Характеристика двух фаз стрессовой реакции.
5. Определение психоэмоциональной напряженности.

*Тема 2. Современные психологические подходы к изучению стресса*

1. Определение понятия «профессиональный стресс».
2. Профессиональный стресс в Международной классификации болезней (МКБ-10).
3. Специфика этого стресса.
4. Три основных типа концептуальных парадигм анализа профессионального стресса.

*Тема 3. Факторы стресса и стрессовые состояния*

1. Индивидуальное развитие взрослого человека - продолжение онтогенеза с заложенной в нем филогенетической программой.
2. Схема периодизации развития в онтогенезе по В.И. Слободчикову.
3. Исследование возрастных аспектов стресса и фрустрации (Чшмаритян С.С., 1990г.).
4. Социальный или общественный психологический стресс.
5. Основные причины этих стрессов (низкая оплата профессионального труда, обострение социального неравенства, резкая поляризация в уровне жизни населения).
6. Возрастная специфика стресса.
7. Индивидуальное развитие взрослого человека.

*Тема 4. Методология оценки психологического стресса*

1. Методика «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя» И.Д. Ладанова и В.А. Уразаевой.



2. Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина.
3. Методика «Оценка профессионального стресса» Вайсмана.
4. Самооценка психической устойчивости в межличностных отношениях М.В. Секача, В.Ф. Перевалова и Л.Г. Лаптева.
5. Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко.

*Тема 5. Коррекция стрессовых состояний*

1. Психотерапия и психологическое консультирование как способы работы со стрессом.
2. Деятельность психологических служб и центров.
3. Проведение психологических консультаций, диагностики, коррекционных занятий.
4. Работа психотерапевтов тяжёлыми расстройствами, глубинными проблемами клиентов.

**3.1.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в ходе текущего контроля успеваемости**

**Устный ответ**

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к обучающемуся, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

*Критерии оценивания:* последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

**Творческое задание**

*Эссе* – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

*Критерии оценивания* – оценка учитывает соблюдение жанровой специфики эссе, наличие логической структуры построения текста, наличие авторской позиции, ее научность и связь с современным пониманием вопроса, адекватность аргументов, стиль изложения, оформление работы. Следует помнить, что прямое заимствование (без оформления цитат) текста из Интернета или электронной библиотеки недопустимо.





Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; адекватность аргументов при обосновании личной позиции, стиль изложения.

Оценка *«хорошо»* ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); но не прослеживается наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; не достаточно аргументов при обосновании личной позиции.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение), но не прослеживаются четкие выводы, нарушается стиль изложения.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если не выполнены никакие требования.

### **Информационный проект (доклад с презентацией)**

Информационный проект – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации).

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

*Критерии оценивания* - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

## **3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **3.2.1. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**


Шкала оценивания	Результаты обучения	Показатели оценивания результатов обучения
------------------	---------------------	--



Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Академия управления и производства»

СМК-ОП .01.1.335-05/23

ОТЛИЧНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"><li>- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li><li>- на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.</li></ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"><li>- обучающийся умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.</li></ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"><li>- обучающийся владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li><li>При решении продемонстрировал навыки</li><li>- выделения главного,</li><li>- связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li><li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li><li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li></ul>
ХОРОШО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"><li>- обучающийся твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li><li>- затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.</li></ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"><li>- обучающийся умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.</li></ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"><li>- обучающийся в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li><li>При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков,</li><li>- выделения главного,</li><li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li><li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li><li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li></ul>
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"><li>- обучающийся ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;</li><li>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;</li><li>- слабо аргументирует научные положения;</li><li>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;</li><li>- частично владеет системой понятий.</li></ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"><li>- обучающийся в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.</li></ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"><li>- обучающийся владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li><li>При решении продемонстрировал недостаточность навыков</li><li>- выделения главного,</li><li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li><li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих</li></ul>

	<p align="center"><b>Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»</b></p>
	<p>СМК-ОП .01.1.335-05/23</p>

		<p>документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</p>
НЕУДОВЛЕТВО- РИТЕЛЬНО	Знает:	<p>- обучающийся не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.</p>
	Умеет:	<p>обучающийся не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.</p>
	Владеет:	<p>не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым «удовлетворительно».</p>

### **3.2.2. Контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации**

#### **Список вопросов для устных ответов (варианты теста)**

##### **Тест**

1. Частный случай психологического стресса, вызываемый сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций - это стресс

- а) эмоциональный;
- б) информационный;
- в) интеллектуальный;
- г) эргатический.

2. Активизация питуитарно – адрено-кортикальной системы при невозможности контролировать ситуацию – это стресс

- а) пассивный;
- б) активный;
- в) интеллектуальный;
- г) эмоциональный.

3. Активизация симпатико-адрено-медуллярной системы при наличии возможности контролировать ситуацию – это стресс

- а) активный;
- б) пассивный;
- в) интеллектуальный;
- г) эмоциональный.

4. Теория функциональных систем была предложена

- а) П. К. Анохиным;
- б) К. В. Судаковым;
- в) Г. Селье;
- г) Г. Н. Кассилем.

5. Когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса была предложена

- а) Лазарусом и Фолкманом;
- б) П. К. Анохиным и К. В. Судаковым;
- в) Г. Селье и Лазарусом;
- г) Г. Н. Кассилем и Фолкманом.

6. Автором концепции преодоления стресса является

- а) Лазарус;
- б) К. В. Судаков;
- в) Г. Селье;
- г) Фолкман.

7. Процесс занятия определенной позиции в группе, построения взаимодействия с



другими членами и формирования представлений о ценностях организации – это

- а) социальная интеграция;
- б) организационная социализация;
- в) кризис;
- г) стратегия.

8. Процесс идентификации поступивших на работу с организацией, с ролевыми требованиями, приспособления к социальным нормам и овладения производственной задачей – это

- а) организационная социализация;
- б) кризис;
- в) социальная интеграция;
- г) стратегия.

9. Состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события – это

- а) кризис;
- б) организационная социализация;
- в) социальная интеграция;
- г) стратегия.

10. Порядок действий при решении конкретной задачи или преодолении возникшей эмоциональной реакции – это

- а) стратегия;
- б) организационная социализация;
- в) социальная интеграция;
- г) кризис.

11. Когнитивные суждения высокой степени сложности об объективных требованиях ситуации и возможностях личности – это

- а) оценки;
- б) заключения;
- в) выводы;
- г) предположения.

12. Склонность индивида к переживанию тревоги – это

- а) тревожность;
- б) дистресс;
- в) стресс;
- г) кризис.

13. Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей – это

- а) самооценка;
- б) сомнение;
- в) самоуважение;
- г) признание.

14. Позитивное эмоциональное состояние как результат позитивно оцениваемых условий работы, содержания работы, материально-технического обеспечения, психологического климата и характера управления, продвижения по службе и оплаты труда – это

- а) удовлетворенность работой;
- б) сомнение;
- в) самоуважение;
- г) признание.



15. Особое эмоциональное состояние опустошенности, деперсонализации и ограниченных способностей к достижению – это

- а) истощение;
- б) дистресс;
- в) стресс;
- г) эустресс.

16. Повышенная чувствительность, которую люди испытывают к определенному веществу – это

- а) аллергия;
- б) истощение;
- в) удовольствие;
- г) раздражительность.

17. Активный стресс вызывает активизацию \_\_\_\_\_ гормональной системы

- а) симпатико-;
- б) питуитарно-;
- в) адрено-;
- г) норадрено-.

18. Пассивный стресс вызывает активизацию \_\_\_\_\_ гормональной системы

- а) питуитарно-;
- б) симпатико-;
- в) адрено-;
- г) норадрено-.

19. Субъективное переживание объективно испытываемой при стрессе трудности – это

- а) напряженность;
- б) эустресс;
- в) прессинг;
- г) кризис.

20. Теоретической основой для развития представлений о причинах и механизмах возникновения неврогенных заболеваний является

- а) учение И.П.Павлова об экспериментальном неврозе;
- б) учение П.М.Анохина о функциональных системах;
- в) учение Б.Ф.Скиннера об оперантном обусловлении;
- г) учение В.М.Бехтерева о рефлексах.

#### **Устные ответы**

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.



7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управление стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействие на состояние человека.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления



стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.

### Тексты проблемно-аналитических и (или) практических учебно-профессиональных задач

#### Задание 1.

Разработайте тренинг по развитию стрессоустойчивости личности, включающий в себя элементы различных антистрессовых техник.

#### Задание 2.

Проведите самостоятельное исследование, используя следующие методики психодиагностики:

- 1) методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге,
- 2) Бостонский тест на стрессоустойчивость,
- 3) методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» адаптированный вариант Т.А. Крюковой,
- 4) методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

#### Задание 3.

Разработайте методический замысел прикладного исследования психологической устойчивости личности.

### 3.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков в ходе промежуточной аттестации

#### Процедура оценивания знаний (тест)


Предлагаемое количество заданий	20
Последовательность выборки	Определена по разделам
Критерии оценки	- правильный ответ на вопрос
«5» если	правильно выполнено 90-100% тестовых заданий
«4» если	правильно выполнено 70-89% тестовых заданий
«3» если	правильно выполнено 50-69% тестовых заданий

#### Процедура оценивания знаний (устный ответ)

Предел длительности	10 минут
Предлагаемое количество заданий	2 вопроса
Последовательность выборки вопросов из каждого раздела	Случайная
Критерии оценки	- требуемый объем и структура - изложение материала без фактических ошибок - логика изложения - использование соответствующей терминологии - стиль речи и культура речи - подбор примеров из научной литературы и практики
«5» если	требования к ответу выполнены в полном объеме
«4» если	в целом выполнены требования к ответу, однако есть небольшие неточности в изложении некоторых вопросов
«3» если	требования выполнены частично – не выдержан объем, есть фактические ошибки, нарушена логика изложения, недостаточно используется соответствующая терминология

#### Процедура оценивания умений и навыков (решение проблемно-аналитических и практических учебно-профессиональных задач)

Предлагаемое количество заданий	1
Последовательность выборки	Случайная
Критерии оценки:	- выделение и понимание проблемы - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения - полнота использования источников

	<p align="center"><b>Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»</b></p>
	<p>СМК-ОП .01.1.335-05/23</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие авторской позиции</li> <li>- соответствие ответа поставленному вопросу</li> <li>- использование социального опыта, материалов СМИ, статистических данных</li> <li>- логичность изложения</li> <li>- умение сделать квалифицированные выводы и обобщения с точки зрения решения профессиональных задач</li> <li>- умение привести пример</li> <li>- опора на теоретические положения</li> <li>- владение соответствующей терминологией</li> </ul>
«5» если	требования к ответу выполнены в полном объеме
«4» если	в целом выполнены требования к ответу, однако есть небольшие неточности в изложении некоторых вопросов. Затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений
«3» если	требования выполнены частично – пытается обосновать свою точку зрения, однако слабо аргументирует научные положения, практически не способен самостоятельно сформулировать выводы и обобщения, не видит связь с профессиональной деятельностью


#### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

##### **4.1. Электронные учебные издания**

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / Бодров В.А.. — Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88196.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н.В. Тарабрина [и др.]. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 344 с. — ISBN 978-5-9270-0359-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88070.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / Кириллов И. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 216 с. — ISBN 978-5-9614-4320-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82530.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю.В. Быховец [и др.]. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88104.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Тарабрина Н.В.. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

##### **4.2. Электронные образовательные ресурсы**



	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП .01.1.335-05/23

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) – электронная библиотека по всем отраслям знаний <http://www.iprbookshop.ru>
2. e-Library.ru: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/>.
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/>.
4. Портал психологических изданий [Электронный ресурс]. – URL: <https://psyjournals.ru/>.
5. Библиотека по естественным наукам РАН [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.benran.ru/>.

#### 4.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к ниже следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. База профессиональных данных «Мир психологии» [Электронный ресурс]. – URL: <http://psychology.net.ru/>.
3. Материалы по социологии, психологии и управлению [Электронный ресурс]. – URL: <http://soc.lib.ru/>.
4. Электронная библиотека по психологии [Электронный ресурс]. – URL: <http://flogiston.ru/library>.

#### 4.4. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Лицензионное программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных приложений Microsoft Office.
2. Свободно распространяемое программное обеспечение: свободные пакеты офисных приложений Apache Open Office, LibreOffice.

#### 4.5. Оборудование и технические средства обучения

Для реализации дисциплины (модуля) используются учебные аудитории для проведения учебных занятий, которые оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, и помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП. Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Наименование учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы*	Оснащенность учебных аудиторий для проведения учебных занятий и помещений для самостоятельной работы оборудованием и техническими средствами обучения
Учебные аудитории для проведения учебных занятий	Учебная аудитория укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, оборудованием и техническими средствами обучения (мобильное мультимедийное оборудование).
Помещение для самостоятельной работы	Помещение оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО АУП и к ЭБС.

\* Номер конкретной аудитории указан в приказе об аудиторном фонде, расписании учебных занятий и расписании промежуточной аттестации.