

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра общей и клинической психологии

**Авторы-составители: Корниенко Дмитрий Сергеевич
Игнатова Екатерина Сергеевна
Бергфельд Александра Юрьевна
Челнокова Анастасия Викторовна
Харламова Татьяна Михайловна**

- :

91262

Утверждено
Протокол №10
от «26» мая 2021 г.

Пермь, 2021

1. Наименование дисциплины

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление: **37.03.01** Психология
направленность Программа широкого профиля

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Психология стресса и стрессоустойчивого поведения** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

37.03.01 Психология (направленность : Программа широкого профиля)

ПК.4 Способен диагностировать актуальный уровень развития познавательной, эмоционально-волевой и мотивационной сферы, психических состояний, темперамента, характера, способностей, личностных черт, самосознания в норме и при психических отклонениях и прогнозировать динамику их развития

Индикаторы

ПК.4.1 Выявляет специфику психического функционирования человека с учетом антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска

ПК.5 Способен участвовать в разработке и реализации совместно с другими специалистами программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп

Индикаторы

ПК.5.1 Анализирует и обобщает данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявляет риски его нарушения; выявляет проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы

ПК.5.2 Участвует в отборе и разработке инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп

ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий

37.03.01 Психология (направленность : Программа широкого профиля)

ПК.4 Способен диагностировать актуальный уровень развития познавательной, эмоционально-волевой и мотивационной сферы, психических состояний, темперамента, характера, способностей, личностных черт, самосознания в норме и при психических отклонениях и прогнозировать динамику их развития

Индикаторы

ПК.4.1 Выявляет специфику психического функционирования человека с учетом антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска

ПК.5 Способен участвовать в разработке и реализации совместно с другими специалистами программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп

Индикаторы

ПК.5.1 Анализирует и обобщает данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявляет риски его нарушения; выявляет проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы

ПК.5.2 Участвует в отборе и разработке инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп

ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	37.03.01 Психология (направленность: Программа широкого профиля)
форма обучения	заочная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	2,3
Объем дисциплины (з.е.)	4
Объем дисциплины (ак.час.)	144
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	8
Проведение лекционных занятий	4
Проведение практических занятий, семинаров	4
Самостоятельная работа (ак.час.)	136
Формы текущего контроля	Входное тестирование (1) Защищаемое контрольное мероприятие (2) Итоговое контрольное мероприятие (1)
Формы промежуточной аттестации	Экзамен (3 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Тема 1. История развития учения о стрессе.

Раскрывается понятие «стресса» и существующие варианты понимания «стресса» в современной научной литературе. Вклад Ганса Селье в изучении общего адаптационного синдрома. Рассматриваются понятия «поверхностной» и «глубокой» адаптационной энергии при общем адаптационном синдроме, «эустресса» и «дистресса». Обсуждение основных современных модели и теории стресса.

Тема 2. Теории психологического стресса. Методология и методы исследования стресса

Дается определение понятия психологического стресса и особенности его дифференциации от физиологического стресса. Исследуется два вида психологического стресса: информационный и эмоциональный. Рассматриваются основные теории психологического стресса Спилберга и Лазаруса.

Тема 3. Вегетативная активность при стрессе.

Анализируются три типа взаимоотношений вегетативной нервной системы и психики: поддержание психических процессов ВНС, управление психическими процессами и защитные функции. Изучается защитная вегетативная активность и роль локальной вегетативной активности при стрессе в эволюционном отборе.

Тема 4. Эмоционально-поведенческая активность при стрессе. Особенности мышления и общения при стрессе.

Раскрываются индивидуальные различия эмоционально-поведенческой активности при стрессе. Анализируются активный и пассивный способы реагирования на стресс, их преимущества и недостатки. Исследуется зависимость типа реагирования (активность- пассивность) от степени экстремальности стрессового фактора и эмоциональные реакции при активном и пассивном преодолении стресса. Разъясняется эволюционное значение двух форм реагирования. Изучается активация мышления при стрессе: интегративное (композиционное) или дезинтегративное (декомпозиционное) осмысление стрессовой ситуации. Обсуждается роль обоих типов мышления для овладения стрессогенной ситуацией. Рассматриваются различные варианты изменения мышления при стрессе. Исследуется влияние эмоционального стресса на осознание и воспроизведение информации, на сон. Анализируется общение при стрессе, стадии развития общения при стрессе.

Тема 5. Информационный стресс.

Дается понятие информационного (профессионального) стресса. Изучаются проблемы надежности деятельности человека-оператора в условиях воздействия экстремальных факторов. Рассматриваются факторы способствующие развитию информационного стресса и его непосредственные причины (семантические, операциональные, временные).

Тема 6. Формы стресса.

Изучаются три основных группы стрессов: биологический, физиологический и патологический. Рассматриваются особенности биологического стресса у примитивных животных и его роль в эволюционном процессе. Факторы вызывающие физиологический стресс и реакции организма в зависимости от силы воздействия стрессового фактора. Причины и специфика физиологических реакций при патологическом стрессе. Анализируются особенности развития кратковременного и длительного стресса, а также периоды мобилизации адаптационных резервов.

Тема 7. Механизмы совладания со стрессом.

Сравниваются механизмы психологической защиты и копинг-механизмы. Даются понятия и критерии, их сходство и параметры дифференциации. Анализируется теория копинга, его история и развитие. Рассматриваются два стиля реагирования при стрессе: проблемно-ориентированный и субъективно-ориентированный, их эффективность в зависимости от ситуации. Изучается структура

копинг-процесса, классификация и варианты копинг-поведения.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю. В. Бессонова, В. А. Бодров, И. И. Ветрова [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 512 с. — ISBN 978-5-9270-0222-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/88392.html>
2. : , . . . : / - 2- . - , : , 2019. - 528 с. - ISBN 978-5-4486-0828-5. - : // IPR BOOKS : []. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88196.html>
3. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/19530>

Дополнительная:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/451167>
2. , . . . - : / - : , 2014. - 121 с. - ISBN 2227-8397. - : // - IPR BOOKS : [].
<<http://www.iprbookshop.ru/19530>>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://www.oxfordjournals.org/en/> Oxford University Press Доступ к журналам широкого тематического спектра

<http://www.tandfonline.com/> Журналы издательства Taylor & Francis

<http://link.springer.com/> SpringerLink Провайдер информационных услуг, журналов по различным научным направлениям

<http://psystudy.ru> Ресурсы широкой тематики Журнал Психологические исследования

<http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/archive.html> Вестник Московского университета Серия 14.

Психология

<https://psyjournal.spbu.ru> Журнал Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология

<https://psy-journal.hse.ru/archive.html> Журнал Психология Высшей школы экономики

<http://psychologyinrussia.com> Журнал Психология в России (Psychology in Russia. State of Art)

<http://philsoc.psu.ru/vestnik> Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология

<https://www.psychology.ru/library> Библиотека сайта psychology.ru

<https://psy.su> Психологическая газета

<http://ppj.spbu.ru/index.php/psy/index> Петербургский психологический журнал

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Психология стресса и стрессоустойчивого поведения** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)

доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

/

:

Microsoft Windows () - OEM

);

Microsoft Office ();

Kaspersky Endpoint Security for Business ;

-

«

».

Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (student.psu.ru).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle, которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

ПК.5

Способен участвовать в разработке и реализации совместно с другими специалистами программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ПК.5.1 Анализирует и обобщает данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявляет риски его нарушения; выявляет проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы</p>	<p>Знать процедуру анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, риски его нарушения; проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы. Уметь в научных и профессиональных целях применять знания о процедуре анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, рисках его нарушения; проблемах психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы. Владеть навыками анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявления рисков его нарушения; выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Студент не знает процедуру анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, риски его нарушения; проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы. Не умеет в научных и профессиональных целях применять знания о процедуре анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, рисках его нарушения; проблемах психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы. Не владеет навыками анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявления рисков его нарушения; выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Студент знает частично процедуру анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, риски его нарушения; проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы. Умеет частично в научных и профессиональных целях применять знания о процедуре анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, рисках его нарушения; проблемах психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>работы. Владеет частично навыками анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявления рисков его нарушения; выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Студент хорошо знает процедуру анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, риски его нарушения; проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы. Умеет в научных и профессиональных целях применять знания о процедуре анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, рисках его нарушения; проблемах психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы. Владеет навыками анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявления рисков его нарушения; выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Студент очень хорошо знает процедуру анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, риски его нарушения; проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы. Умеет системно совершенствовать свой профессиональный уровень, в научных и профессиональных целях применять знания о процедуре анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, рисках его нарушения; проблемах психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>работы. Успешно владеет навыками анализа и обобщения данных о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявления рисков его нарушения; выявления проблем психологического здоровья населения, требующих психокоррекционной работы.</p>
<p>ПК.5.2 Участвует в отборе и разработке инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп</p>	<p>Знать технологии отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп. Уметь в научных и профессиональных целях применять знания о технологиях отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп. Владеть навыками отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп.</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Студент не знает технологии отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп. Не умеет в научных и профессиональных целях применять знания о технологиях отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп. Не владеет навыками отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>Студент знает частично технологии отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп. Умеет частично в научных и профессиональных целях применять знания о технологиях отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп. Владеет частично навыками отбора и</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Студент хорошо знает технологии отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп. Умеет в научных и профессиональных целях применять знания о технологиях отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп. Владеет навыками отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Студент очень хорошо знает технологии отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп. Умеет системно совершенствовать свой профессиональный уровень, в научных и профессиональных целях применять знания о технологиях отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп. Успешно владеет навыками отбора и разработки инструментария для психокоррекционной работы, направленной</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p align="center">Отлично</p> <p>на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп.</p>

ПК.4

Способен диагностировать актуальный уровень развития познавательной, эмоционально-волевой и мотивационной сферы, психических состояний, темперамента, характера, способностей, личностных черт, самосознания в норме и при психических отклонениях и прогнозировать динамику их развития

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ПК.4.1 Выявляет специфику психического функционирования человека с учетом антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска</p>	<p>Знать специфику психического функционирования человека с учетом антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска. Уметь в научных и профессиональных целях применять знания о специфике психического функционирования человека с учетом антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска. Владеть навыками выявления специфики психического функционирования человека с учетом его антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Студент не знает специфику психического функционирования человека с учетом антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска. Не умеет в научных и профессиональных целях применять знания о специфике психического функционирования человека с учетом его антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска. Не владеет навыками выявления специфики психического функционирования человека с учетом его антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Студент знает частично специфику психического функционирования человека с учетом антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска. Умеет частично в научных и профессиональных целях применять знания о специфике психического функционирования человека с учетом его</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска. Владеет частично навыками выявления специфики психического функционирования человека с учетом его антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Студент хорошо знает специфику психического функционирования человека с учетом антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска. Умеет в научных и профессиональных целях применять знания о специфике психического функционирования человека с учетом его антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска. Владеет навыками выявления специфики психического функционирования человека с учетом его антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Студент очень хорошо знает специфику психического функционирования человека с учетом антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска. Умеет системно совершенствовать свой профессиональный уровень, в научных и профессиональных целях применять знания о специфике психического функционирования человека с учетом его</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p align="center">Отлично</p> <p>антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска. Успешно владеет навыками выявления специфики психического функционирования человека с учетом его антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска.</p>

ПК.4

способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий</p>	<p>ЗНАТЬ: программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. УМЕТЬ: выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. ВЛАДЕТЬ: навыками реализации на практике программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Не знает программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. Не умеет выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. Не владеет навыками реализации на практике программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Частично знает программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. Частично умеет выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. Частично владеет навыками реализации на практике программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>Знает, программы оказания психологической</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий но допускает несущественные ошибки. Умеет выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий, но допускает ряд неточностей. В достаточной степени владеет навыками реализации на практике программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Знает программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. Умеет выбирать программы оказания психологической помощи, предполагающие использование традиционных методов и технологий. В полной мере владеет навыками реализации на практике программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий.</p>

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : заочное_2019

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Не предусмотрено

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
Входной контроль	Тема 1. История развития учения о стрессе. Входное тестирование	Имеет представления об основных понятиях и процессах, рассматриваемых в рамках данной дисциплины. Обладает уровнем научного мышления, достаточным для получения знаний по данному разделу.
ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий ПК.4.1 Выявляет специфику психического функционирования человека с учетом антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска	Тема 2. Теории психологического стресса. Методология и методы исследования стресса Защищаемое контрольное мероприятие	Знает основные понятия, объект и предмет психологии стресса. Умеет анализировать ситуацию психологического стресса. Владеет информацией об актуальных проблемах исследований психологии стресса.

Спецификация мероприятий текущего контроля

Тема 1. История развития учения о стрессе.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **0**

Проходной балл: **0**

Показатели оценивания	Баллы
Знает правильный ответ на тестовый вопрос (10 вопросов, 1 вопрос - 2 балла).	20

Тема 2. Теории психологического стресса. Методология и методы исследования стресса

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Знает ответы на тестовые вопросы (30 вопросов, 1 вопрос - 1 балл).	30

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Экзамен

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p>ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий</p> <p>ПК.5.1 Анализирует и обобщает данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявляет риски его нарушения; выявляет проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы</p>	<p>Тема 4. Эмоционально - поведенческая активность при стрессе. Особенности мышления и общения при стрессе.</p> <p>Защищаемое контрольное мероприятие</p>	<p>Знает основные теории психологии стресса. Умеет применять копинг-стратегии и механизмы совладания в стрессовых ситуациях. Владеет механизмами совладания со стрессом.</p>

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p>ПК.4.1 Выявляет специфику психического функционирования человека с учетом антропометрических, возрастных, гендерных, этнических, профессиональных особенностей, кризисов развития и факторов риска</p> <p>ПК.4 способность участвовать в реализации программ оказания психологической помощи, предполагающих использование традиционных методов и технологий</p> <p>ПК.5.2 Участствует в отборе и разработке инструментария для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья отдельных лиц (клиентов) и социальных групп</p> <p>ПК.5.1 Анализирует и обобщает данные о состоянии и динамике психологического здоровья населения, выявляет риски его нарушения; выявляет проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы</p>	<p>Тема 7. Механизмы совладания со стрессом.</p> <p>Итоговое контрольное мероприятие</p>	<p>Знает теоретические и экспериментальные подходы к изучению психологического стресса. Умеет диагностировать отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников. Владеет технологиями профилактики рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации, а так же их коррекции.</p>

Спецификация мероприятий текущего контроля

Тема 4. Эмоционально - поведенческая активность при стрессе. Особенности мышления и общения при стрессе.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
------------------------------	--------------

Знает ответы на тестовые вопросы (30 вопросов, 1 вопрос - 1 балл).	30

Тема 7. Механизмы совладания со стрессом.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Знает ответы на тестовые вопросы (40 вопросов, 1 вопрос - 1 балл).	40