

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Психолого-педагогический факультет

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 15 от 24.12.2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
37.03.01 - Психология

---

Направленность образовательной программы  
Психология развития

---

Форма обучения  
очно-заочная

---

г. Арзамас

2026 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.13 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-3.1: Способен осуществлять просветительскую деятельность и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов	ИПК-3.1.1: Знает теоретические основы просветительской и психолого-профилактической работы. ИПК-3.1.2: Умеет проводить просветительскую и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов. ИПК-3.1.3: Владеет способами просветительской или психолого-профилактической работы.	ИПК-3.1.1: Знать направления просветительской деятельности и психолого-профилактической работы с целью предупреждения дезадаптации индивидов  ИПК-3.1.2: Уметь осуществлять просветительскую деятельность и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов  ИПК-3.1.3: Владеть методами и технологиями просветительской деятельности и психолого-профилактической работы с целью предупреждения дезадаптации индивидов	Задания Реферат Практическая задача	Экзамен: Контрольные вопросы
ПК-4.1: Способен проводить комплексные психодиагностические обследования индивидов и составлять психодиагностические заключения	ИПК-4.1.1: Знает теоретические основы и принципы комплексного психодиагностического обследования индивидов. ИПК-4.1.2: Умеет проводить комплексные психодиагностические обследования индивидов и составлять	ИПК-4.1.1: Знать процедуру проведения комплексных психодиагностических обследований индивидов и составления психодиагностических заключений  ИПК-4.1.2:	Задания Реферат Практическая задача	Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>психодиагностические заключения.</p> <p><b>ИПК-4.1.3:</b> Владеет практическими приемами и средствами психодиагностического обследования индивидов.</p>	<p>Уметь проводить комплексные психодиагностические обследования индивидов и составлять психодиагностические заключения</p> <p><b>ИПК-4.1.3:</b> Владеть способами и методами проведения комплексных психодиагностических обследований индивидов и составления психодиагностических заключений</p>		
<p><b>ПК-7.1:</b> Способен осуществлять психологическую помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации</p>	<p><b>ИПК-7.1.1:</b> Знает теоретические основы, методы и технологии психологического консультирования.</p> <p><b>ИПК-7.1.2:</b> Умеет оказывать психологическую помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации.</p> <p><b>ИПК-7.1.3:</b> Владеет способами решения задач по оказанию психологической помощи.</p>	<p><b>ИПК-7.1.1:</b> Знать теоретические основы, методы и технологии психологического консультирования.</p> <p><b>ИПК-7.1.2:</b> Уметь оказывать психологическую помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации.</p> <p><b>ИПК-7.1.3:</b> Владеть способами решения задач по оказанию психологической помощи.</p>	<p>Реферат Практическая задача</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очно-заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>4</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>144</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	34
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	34
- КСР	2
<b>самостоятельная работа</b>	<b>38</b>

<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>36</b> <b>Экзамен</b>
---------------------------------	-----------------------------

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
030	030	030	030	030	
Тема 1 Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе	12	4	4	8	4
Тема 2. Классическая теория стресса Г. Сельеи возможности ее использования в психологических исследованиях	12	4	4	8	4
Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса	12	4	4	8	4
Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса	14	4	4	8	6
Тема 5. «Объектная» и «субъектная» парадигмы: основные подходы к борьбе со стрессом	12	4	4	8	4
Тема 6. Общая классификация методов профилактики стресса.	14	4	6	10	4
Тема 7. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса	16	6	4	10	6
Тема 8. Современные технологии управления стрессом.	14	4	4	8	6
Аттестация	36				
КСР	2			2	
Итого	144	34	34	70	38

#### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. 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. Процессы оценки событий. Классификация трудных (стрессовых) ситуаций.

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Сельеи возможности ее использования в психологических исследованиях

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Концепция общего адаптационного синдрома Ганса Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения.

Тема 3. Поведенческие модели изучения стресса

Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. Типы стрессоров: микрострессоры, макрострессоры, стрессовые микроэпизоды, хронические стрессоры.

Тема 4. Современные психологические подходы к изучению стресса

Экологический подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность- среда». Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности.

Тема 5. «Объектная» и «субъектная» парадигмы: основные подходы к борьбе со стрессом

Методы устранения причин развития стресса: · «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.); · «субъектная парадигма» - пассивный и активный субъект.

Тема 6. Общая классификация методов профилактики стресса.

Технологии повышения адаптивности личности к стрессовым ситуациям. Общие подходы к нейтрализации стрессов.

Тема 7. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса

Модели поведения в различных стрессовых ситуациях. Преодолевающее поведение в стрессогенных ситуациях.

Тема 8. Современные технологии управления стрессом.

Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Индивидуальный профиль стресса и подбор адекватных коррекционно-профилактических средств. Методы преодоления последствий стрессовых ситуаций. Методы восстановления психической работоспособности. Способы регуляции психофизиологического состояния. Физические упражнения. Дыхательные техники. Аутогенная тренировка.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу, адреса доступа к документам:

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

**5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:**

- Стресс и надежность профессиональной деятельности.

- Стресс и здоровье профессионалов.
- Основные формы проявления стрессовых состояний в труде.
- Нормативные режимы протекания трудового процесса и стадии динамики работоспособности.
- Стессустойчивость и психосоматика

### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1:

- Семейные отношения и их соответствие потребностям организации.
- Способы непосредственного воздействия на состояние работающего.
- Внешние приемы воздействий: специальная тренировка, питание, фармакотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа.
- Внутренние приемы воздействий: техники дыхания, аутогенная тренировка
- Разработка индивидуальной системы саморегуляции

### Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:

- 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.

### 5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1:

- 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. Процессы
- оценки событий.
  - Понятие психического здоровья.
  - Стресс и пограничные состояния.

### 5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1:

- Классификация трудных (стрессовых) ситуаций.
- Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях
- История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности
- организма в физиологии и психофизиологии.
- Теории стресса в психологической науке
- Соотношение понятий стресс и дистресс

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности

Оценка	Критерии оценивания
	осваиваемой образовательной программы
хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

### 5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:

Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения

В первой колонке коротко обозначьте ваши главные стрессоры — то, что чаще всего беспокоит вас и создает психологические проблемы.

Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов — это сверхзначимое событие, 1 балл — событие, вызывающее минимальный стресс).

В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.

В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор — в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Б или Н. Пятая колонка оценивает частоту появления данного стрессора в вашей жизни.

Что это? Редкое событие, которое надолго выбивает вас из колеи, или же хроническая ситуация в виде семейных разборок либо шумных соседей, которые регулярно отравляют вашу жизнь. Оцените частоту также по 10-балльной системе, где 1 — это крайне редкое событие, а 10 — регулярно повторяющееся.

После выполнения упражнения проанализируйте свои стрессы и обсудите их на семинаре.

Теперь у вас появился первый повод к размышлению. Вы уже можете выяснить, что вас больше беспокоит: крупные события или досадные мелочи, вы больше волнуетесь по поводу прошлого или будущего, вас угнетает нечто, на что вы не можете повлиять, или же вы просто пока не научились справляться с ситуацией.

В ходе общей дискуссии ответьте на вопросы: С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы?

Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили и, быть может, не наступят?

Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса

#### Практическая задача 2

Сотрудник компании Алексей в последние 2 месяца испытывает сильный стресс: сроки проектов постоянно сдвигаются, начальство предъявляет противоречивые требования, коллеги не помогают. Алексей стал раздражительным, плохо спит, часто чувствует усталость.

#### **Задание:**

1. Определите основные источники стресса (стрессоры) в ситуации Алексея.
2. Предложите 3–4 конкретных метода снижения стресса, подходящих для данной ситуации. Кратко обоснуйте выбор.

#### Практическая задача 3

Студентка Мария готовится к экзаменам. За неделю до сессии она замечает, что не может сосредоточиться, постоянно проверяет соцсети, откладывает учёбу, а ночью долго не может уснуть. Днём чувствует сонливость и тревогу.

#### **Задание:**

Какие признаки стресса проявляются у Марии?

Разработайте для неё план управления стрессом на 7 дней до экзамена, включив 2–3 ежедневных практики.

#### Практическая задача 4.

Для каждой из перечисленных ситуаций подберите две копинг-стратегии (проблемно-ориентированную и эмоционально-ориентированную), которые могут помочь справиться со стрессом.

Конфликт с коллегой на работе

Неудача на собеседовании.

Сложности в отношениях с партнёром.

Практическая задача 5.

Используя пятибалльную шкалу (1 — совсем не устойчив, 5 — очень устойчив), оцените свою стрессоустойчивость в следующих сферах:

- учёба/работа;
- межличностные отношения;
- неожиданные изменения в жизни.

Для каждой сферы укажите один фактор, который повышает вашу стрессоустойчивость, и один, который её снижает.

### 5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1:

#### Структурный анализ стресса

Студенты анализируют один из своих типичных стрессов по следующей схеме:

Стрессовая ситуация и ее предпосылки	Поведение (мысли + действия + + чувства)	Что помогает мне преодолевать стресс? (мысли + действия + + чувства)
Стресс:	Мысли:	Мысли:
Предпосылки:	Действия:	Действия:
Последствия:	Чувства:	Чувства:


После оформления таблицы проходит обсуждение результатов, полученных разными группами студентов, и находятся общие черты в группе по второму и третьему столбцу, после чего делаются выводы.

Практическая задача 2.

Руководитель отдела Иван регулярно сталкивается с критикой со стороны вышестоящего руководства. После каждого такого разговора он чувствует учащённое сердцебиение, напряжение в плечах и желание резко ответить.

**Задание:**

1. К какому типу стресса относится реакция Ивана (острый/хронический, физиологический/психологический)? Обоснуйте.
2. Предложите 2 техники для управления физиологическими реакциями в момент стресса и 2 стратегии для долгосрочной работы с ситуацией.

Практическая задача 3.

Семья с двумя детьми переехала в другой город. Родители заняты устройством на работу, дети — адаптацией в новой школе. Через месяц у всех членов семьи появились признаки стресса: у мамы — головные боли, у папы — раздражительность, у старшего ребёнка — снижение успеваемости, у младшего — ночные кошмары.

**Задание:**

1. Назовите общие факторы стресса для семьи в этой ситуации.
2. Составьте список из 5 совместных действий, которые помогут снизить стресс и укрепить семейные связи.

Практическая задача 4.

Опишите реальную стрессовую ситуацию из вашей жизни или жизни знакомого человека (например, подготовка к важному экзамену, конфликт на работе, переезд в другой город). Разделите описание на три части:

- **Предшествующие факторы:** что привело к стрессу?
- **Реакция на стресс:** какие эмоциональные, физиологические и поведенческие реакции наблюдались?
- **Способы преодоления:** какие стратегии совладания использовались? Были ли они эффективны?

Практическая задача 5.

Определите, какой тип стресса (эустресс или дистресс) наблюдается в следующих ситуациях. Обоснуйте ответ.

1. Спортсмен перед стартом на соревнованиях.
2. Сотрудник, узнавший о сокращении штата на работе.
3. Студент, получивший неожиданный вопрос на экзамене.
4. Человек, отправляющийся в долгожданный отпуск.

### **5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1:**

Практическая задача 1.

Сделайте подборку надежных и валидных тестов на выявление уровня стресса. Проведите их на выборке в 10 человек, входящих в одно профессиональное или иное сообщество. Сделайте выводы.

Практическая задача 2.

Спортсменка Анна испытывает предстартовый стресс перед важными соревнованиями: дрожат руки, учащается дыхание, появляются мысли «я не справлюсь».

**Задание:**

1. Опишите 2 психологические техники для быстрого снижения тревоги непосредственно перед стартом.
2. Предложите долгосрочную стратегию развития стрессоустойчивости для спортсменки

Практическая задача 3.

Менеджер по продажам Елена работает в компании полгода. В последнее время она замечает, что стала чаще ошибаться в отчётах, раздражается на клиентов и коллег, вечером чувствует опустошённость, хотя раньше получала удовольствие от работы. На выходных не может расслабиться — всё равно думает о задачах. Елена подозревает, что это стресс, но не понимает, как с ним справиться.

**Задание:**

1. Определите, какие признаки профессионального выгорания и стресса проявляются у Елены (назовите не менее 3 признаков).
2. Используя модель стресса Г. Селье (общий адаптационный синдром), проанализируйте, на какой стадии, вероятнее всего, находится Елена. Кратко обоснуйте ответ.
3. Предложите Елене комплекс из 4–5 практических действий для восстановления ресурсов и снижения уровня стресса. Укажите, как каждое действие поможет в её ситуации.

Практическая задача 4.

Определите, какой тип стресса (эустресс или дистресс) наблюдается в следующих ситуациях. Обоснуйте ответ.

1. Спортсмен перед стартом на соревнованиях.
2. Сотрудник, узнавший о сокращении штата на работе.
3. Студент, получивший неожиданный вопрос на экзамене.
4. Человек, отправляющийся в долгожданный отпуск.

Практическая задача 5.

Представьте, что вы готовитесь к защите дипломной работы. Опишите, как могут проявляться три стадии общего адаптационного синдрома (по Г. Селье) в этой ситуации:

- стадия тревоги;
- стадия сопротивления;
- стадия истощения.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Практическая задача)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	обучающийся (группа студентов) активно и мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно и творчески, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение проводить психологическое исследование.
хорошо	обучающийся (группа студентов) мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал неточности в процессе выстраивания этапов научного исследования; испытывал незначительные затруднения в процессе анализа полученных данных.
удовлетворительно	обучающийся (группа студентов) демонстрировал низкие мотивацию и готовность выполнять поставленные задачи, испытывал существенные затруднения в выборе и аргументации выбранных способов решения ситуации; с трудом умел выстраивать этапы научного исследования; допускал серьезные ошибки в анализе психических процессов и их проявлений в различных видах деятельности.
неудовлетворительно	учебная активность и мотивация обучающегося (группы студентов) слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует, при решении задачи не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки мониторинга личностного развития и социального поведения индивидов; демонстрировал не знание специфики научного исследования в области психологии; не может прогнозировать и анализировать результаты психолого-педагогического воздействия.

### 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже	Минимально	Уровень знаний в	Уровень знаний в

	минимальных требований. Имели место грубые ошибки	допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

1. Понятие стресса. Классическая концепция стресса.
2. Понятия эустресса и дистресса.
3. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
4. Объективные методы оценки уровня стресса.
5. Субъективные методы оценки уровня стресса.
6. Методы прогнозирования уровня стресса.
7. Родительские сценарии, как фактор, влияющий на развитие стресса.
8. Психосоматические заболевания и стресс.
9. Посттравматический синдром.
10. Субъективные причины возникновения стресса.
11. Спортивный стресс.
12. Метод биологической обратной связи.
13. Дыхательные техники, как метод нейтрализации стресса.
14. Мышечная релаксация, как метод нейтрализации стресса.

### 5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-4.1

1. Физиологические проявления стресса.
2. Особенности психологического стресса.
3. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.
4. Изменение физиологических процессов при стрессе.
5. Классическая динамика развития стресса.
6. Продолжительность стресса.
7. Личностные особенности. Характер человека и черты личности, как факторы влияющие на развитие стресса.
8. Факторы социальной среды, влияющие на развитие стресса, социальные условия и условия труда.
9. Возможные неадекватные установки и убеждения личности, которые могут приводить к стрессам.
10. Профессиональный стресс.
11. Стресс руководителя.
12. Рациональная психотерапия.

### 5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1

1. Психологический стресс. Введение понятия психологического (эмоционального) стресса.
2. Отличия между биологическим и психологическим стрессом.
3. Формы проявления стресса.
4. Эмоциональные проявления стресса.
5. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
6. Индивидуальная чувствительность к стрессу.
7. Когнитивные факторы, влияющие на развитие стресса, уровень сензитивности.
8. Четыре основные группы объективных причин возникновения стресса.
9. Феномен профессионального выгорания.
10. Общие подходы к нейтрализации стресса.
11. Учебный стресс.
12. Аутогенная тренировка.
13. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций

Оценка	Критерии оценивания
	соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Водопьянова Наталия Евгеньевна. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : Практическое пособие / Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 299 с. - (Профессиональная практика). - ISBN 978-5-534-08627-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=762973&idb=0>.
2. Одинцова Мария Антоновна. Психология стресса : Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Захарова Н. Л. - Москва : Юрайт, 2021. - 299 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05254-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=764280&idb=0>.
3. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие / А. Г. Караяни. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 145 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12929-8. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840242&idb=0>.
4. Одинцова М. А. Психология стресса : учебник и практикум / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва : Юрайт, 2023. - 299 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05254-1. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=841619&idb=0>.
5. Бергис Т. А. Психология стресса : электронное учебное пособие / Бергис Т. А. - Тольятти : ТГУ, 2022. - 226 с. - Книга из коллекции ТГУ - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-8259-1299-8.,

<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=863986&idb=0>.

6. Проскурякова Л. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения / Проскурякова Л. А. - Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2023. - 135 с. - Книга из коллекции КГПИ КемГУ - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-8353-2507-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=894302&idb=0>.

7. Караяни Александр Григорьевич. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 145 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/543278> (дата обращения: 15.08.2024). - ISBN 978-5-534-12929-8 : 509.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=908925&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Караяни Александр Григорьевич. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : Учебное пособие для вузов / Караяни А. Г. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 145 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12929-8. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=762734&idb=0>.

2. Портнягина А. М. Психология стресса : учебное пособие / Портнягина А. М. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. - 98 с. - Утверждено редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия для студентов бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» очной и заочной форм обучения. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва - Психология. Педагогика., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=728388&idb=0>.

3. Портнягина А. М. Психология стресса : учебное пособие / Портнягина А. М. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. - 98 с. - Утверждено редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия для студентов бакалавриата по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» очной и заочной форм обучения. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва - Психология. Педагогика., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=728388&idb=0>.

4. Мириуца Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: в 2 ч. Ч. II : Учебное пособие. Ч. 2 : Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: в 2 ч. Ч. II / Мириуца Е. В. - Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021. - 98 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ТГУ им. Г.Р.Державина - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-00078-398-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=757859&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: MicrosoftOffice.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение Yandex Browser;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

Педагогическая библиотека: <http://pedagogic.ru/>

Журнал «Педагогика»: <http://www.pedpro.ru/>

Издательский дом «Первое сентября»: <http://1september.ru/>

«Высшее образование в России»: научно-педагогический журнал Министерства образования и науки РФ: <http://www.vovr.ru/>

«Учительская газета»: <http://www.ug.ru/>

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://моос.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»

<https://online.edu.ru/public/promo>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.03.01 - Психология.

Автор(ы): Беганцова Ирина Серафимовна, кандидат психологических наук, доцент.

Рецензент(ы): Тихонова Элеонора Викторовна, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Тихонова Элеонора Викторовна, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 10.12.2025, протокол № 10.