



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

**Базовая кафедра медицинской психологии ФГБОУ ВО «ИГУ» и ФГБНУ
«Научный центр проблем здоровья и репродукции человека»**



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии,
доцент Конопак И.А.
«26» марта 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины
ФТД. 02 «Психология стресса»**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки «Психология»

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения - очная

Согласовано с УМК факультета психологии
Протокол № 5 от «26» марта 2026 г.

Председатель _____ И.А. Конопак

Рекомендовано базовой кафедрой
медицинской психологии
Протокол № 9 от «25» марта 2026 г.

Зав. кафедрой _____ И.В. Ярославцева

Иркутск 2026 г.

Содержание

	стр.
I. Цели и задачи дисциплины (модуля)	3
II. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП.	3
III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	3
IV. Содержание и структура дисциплины (модуля)	5
4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов	5
4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	6
4.3 Содержание учебного материала	7
4.3.1 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	8
4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов	8
4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	9
4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)	12
V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	12
а) перечень литературы	12
б) периодические издания	12
в) список авторских методических разработок	13
г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы	13
VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	13
6.1. Учебно-лабораторное оборудование:	13
6.2. Программное обеспечение:	14
6.3. Технические и электронные средства обучения:	14
VII. Образовательные технологии	15
VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	15

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели дисциплины - сформировать у студентов знания о психологии стресса в их значении для решения прикладных задач просветительского и психопрофилактического характера.

Задачи дисциплины:

1. Ознакомить студентов с основными психологическими концепциями стресса, возможностями психологической науки в сфере психологического просвещения и профилактики в контексте повышения психологических ресурсов личности и охраны психического здоровья человека.

2. Сформировать у студентов представления о методах психологической оценки, просвещения, профилактики и коррекции стрессовых состояний, направленных на формирования оптимального функционального состояния и охраны психического здоровья человека.

3. Развить у студентов умения осуществлять психологическую оценку, просвещение и психопрофилактику в аспекте повышения психологических ресурсов, охраны психического здоровья человека, предупреждения развития стрессовых состояний.

I.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина «Психология стресса» относится к факультативным дисциплинам.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Психология личности», «Клиническая психология», «Психология здоровья», «Основы психологического тренинга».

2.3. Знания, умения и навыки, формируемые дисциплиной «Психология стресса», необходимы для подготовки студентов к преддипломной практике и успешного выполнения выпускной квалификационной работы.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по направлению подготовки - 37.03.01 Психология.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<i>ПК-3</i> Способен осуществлять психологическое просвещение и психопрофилактику для создания комфортной и безопасной среды, проводить психологическую экспертизу	ИДК ПК 3.1: осуществляет психологическую оценку, просвещение и психопрофилактику субъектов по вопросам психологического здоровья	Знает: <ul style="list-style-type: none">• научные теории в области психологии стресса, психологического просвещения и профилактики;• основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций, форм и видов стресса;• функции, методы и технологии организации профилактического и просветительского сопровождения, направленного на повышение психологических ресурсов личности и охраны психического здоровья человека. Умеет: <ul style="list-style-type: none">• осуществлять анализ современных психологических подходов в сфере профилактической и просветительской помощи, направленной на повышение психологических ресурсов

		<p>личности и охраны психического здоровья человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ставить и решать задачи планирования и организации психопрофилактической и просветительской помощи; • разрабатывать и реализовывать программы профилактической и просветительской помощи в контексте повышения психологических ресурсов личности, охраны психического здоровья человека, предупреждения развития стрессовых состояний. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приемами анализа современных подходов в сфере психопрофилактической и просветительской помощи; <p>навыками подбора методов и технологий для психологической оценки стрессовых состояний, организации профилактической и просветительской помощи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • методами психологического воздействия с целью коррекции стрессовых состояний, формирования оптимального функционального состояния и охраны психического здоровья человека,
--	--	---

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часов. Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Всего часов	Из них практическая подготовка обучающихся	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку и трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
					Контактная работа преподавателя с обучающимися				
					Лекции	Семинарские /практические /лабораторные занятия	Консультации		
1	Раздел 1 Психология стресса как междисциплинарная область исследования Тема 1. Объект и предмет, цель. дисциплины Тема 2. Теоретические и методологические основания проблемы стресса	7	26		6	6		14	Входное тестирование, реферат, доклад
2	Раздел 2. Стресс, его проявления, психологическая помощь в стрессовых ситуациях Тема 3. Нормальные и стрессовые условия жизни и деятельности Тема 4. Стресс как типичное состояние человека Тема 5. Стрессоустойчивость - индивидуальная реакция на стресс Тема 6. Психологическая помощь в стрессовых ситуациях	7	38		10	10	1	17	Доклад, практическое задание, промежуточное тестирование
Итого часов			72		16	16	1	31	(8) Зачет, 8 сем.

4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
8	Психология стресса как междисциплинарная область исследования	Работа с литературой по темам раздела, подготовка к докладам и их обсуждению в ходе групповой дискуссии, подготовка к входной проверке знаний, необходимых для освоения дисциплины	1-3-учебные недели	14	Реферат, доклад, входное тестирование	Все основные и дополнительные источники из списка настоящей РПД
8	Стресс, его проявления, психологическая помощь в стрессовых ситуациях	Работа с литературой по темам раздела, подготовка к групповой дискуссии, решение профессиональных задач, организационно-деятельностная игра, психотехнические игровые методы, сюжетно-ролевая игра, подготовка к промежуточной проверке знаний, необходимых для освоения дисциплины	С 4-й по последнюю учебную неделю	17	Доклад, практическое задание, промежуточное тестирование	Все основные и дополнительные источники из списка настоящей РПД
Общий объем самостоятельной работы по дисциплине (час)				31		
Из них объем самостоятельной работы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)				нет		

4.3. Содержание учебного материала

Раздел 1 Психология стресса как междисциплинарная область исследования.

Тема 1. Объект и предмет, цель. дисциплины.

Терминологическое и семантическое разнообразие понятия «стресс». Этимологическое происхождение понятия «стресс». Вклад американской психофизиологии (Уолтер Кэннон), роль канадского физиолога Ганса Селье в развитие учения о стрессе. Понимание стресса в физиологии, психологии, медицине.

Тема 2. Теоретические и методологические основания проблемы стресса.

Взгляды Г. Селье на стресс как на общий адаптационный процесс (синдром): «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования» (Г.Селье).

Современные подходы к рассмотрению психофизиологических механизмов стресса, их отражение в фундаментальных работах Т. Кокса (1981), Дж. С. Эверли (1985), Л. А. Китаева-Смыка (1983), Л. М. Аболина (1987), А. И. Робу (1989), Ф. З. Меерсона и М. Г. Пшенниковой (1988) и др.

Генетически-конституциональная теория (Fuller J.L., Thompson W.R.). Модель предрасположенности к стрессу (Парсонс П.). Психодинамическая модель (З. Фрейд). Теории конфликтов. Модель Mechanik. Системная модель стресса. Интегративная модель стресса. Модель "нормальной и патологической фаз постстрессовых реакций".

Теории и модели психологического стресса.

Трансакциональная теория стресса и копинга Р. Лазаруса, Проблема совладания со стрессом в современной психологии: общепсихологический, возрастно-психологический и медицинский аспекты (Л. И. Анцыферова, Либин, Ф.Е. Василюк, Н. И. Наенко, С. К. Нартова-Бочавер, В. М. Ялтонский).

Содержательная характеристика профессионального стресса. Теории и модели профессионального стресса. Мичиганская модель профессионального стресса. Модель J. Grath. Когнитивный подход к профессиональному стрессу G.R. Носкеу. Концепция профессионального стресса как проблемной ситуации А.Н. Занковского. Информационный стресс (В. А. Бодров).

Раздел 2. Стресс, его проявления, психологическая помощь в стрессовых ситуациях.

Тема 3. Нормальные и стрессовые условия жизни и деятельности.

Общая характеристика нормальной и стрессовой ситуации. Структура ситуации. Типы стрессовой ситуации (Р. Лазарус). Классификация стрессовых воздействий и стрессогенные ситуации (Н. Е. Водопьянова). Главные стрессы человека.

Тема 4. Стресс как типичное состояние человека.

Классификации стресса (Селье Г., Воробейчик Я.). Психологический стресс (Лазарус Р.). Воздействие стресса на организм. Модель развития стресса (Гринберг Д.). Симптомы стресса. Фазы развития стресса. Травматическое стрессовое расстройство. Формы реагирования в стрессовой ситуации.

Тема 5. Стрессоустойчивость - индивидуальная реакция на стресс.

Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости. Психологический портрет человека, толерантного к стрессовой ситуации.

Тема 6. Психологическая помощь в стрессовых ситуациях.

Направления преодоления стресса: профилактическое и терапевтическое. Методы изучения нервно-психического состояния человека. Психологические, физические, биохимические аспекты преодоления стресса. Антистрессовый комплекс. Структурный анализ стресса. Психологическая помощь человеку в стрессовой ситуации: алгоритм знаний и поведения.

Методы психологического воздействия. Фазо-ориентированный подход. Индивидуальные и групповые техники, направленные на отреагирование, аутотренинг, техники саморегуляции, релаксационные техники, арт-терапия, трансовые техники,

психодрама, поведенческая психотерапия, когнитивная психотерапия, клиент-центрированный подход, гештальт-терапия, интегративная трансперсональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, техники переструктурирования, стресс-менеджмент и др. Выявление личностных predispositions.

4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№№ п/п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (час.)		Оценочные средства	Формируемые компетенции и индикаторы
			Всего часов	Из них практическая подготовка		
1	Раздел 1. Психология стресса как междисциплинарная область исследования	Тема 1. Стресс и современность Тема 2. Стресс в классических и современных научных концепциях	6		Реферат, доклад, входное тестирование	ПК-3 ИДК ПК 3.1
2	Раздел 2. Стресс, его проявления, психологическая помощь в стрессовых ситуациях	Тема 3. Стрессовые ситуации: виды и характеристика Тема 4. Классификации стресса, проявления, следствия. Тема 4. Методы выявления стресса Тема 5. Профилактическое и терапевтическое направления преодоления стресса	10		доклад, практическое задание, промежуточное тестирование	ПК-3 ИДК ПК 3.1

4.3.2. Перечень тем, выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СРС)

№ п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
1	Истоки и история становления психологии стресса	Работа с литературными источниками, написание рефератов, подготовка докладов и их обсуждение в ходе групповой дискуссии, подготовка к входной проверке знаний	ПК-3 Способен осуществлять психологическое просвещение и психопрофилактику для создания комфортной и безопасной среды, проводить ее психологическую экспертизу	ИДК ПК 3.1 осуществляет психологическую оценку, просвещение и психопрофилактику субъектов образования по вопросам психологического здоровья
2	Стрессовое расстройство: Виды, фазы развития, проявления стресса	Работа с литературными источниками, подготовка к докладам и их обсуждение в ходе групповой дискуссии, написание рефератов		
3	Клинико-психологическое исследование человека в стрессовых условиях жизнедеятельности	Подобрать и апробировать пакет диагностических методик для диагностики стресса, подготовить психологическое заключение		
4	Психологическая помощь	Работа с литературными		

	человеку в стрессовой ситуации: виды и содержание	источниками, подготовка докладов и их обсуждение в ходе групповой дискуссии, написание рефератов. Разработка программы помощи человеку в стрессовой ситуации		
--	---	--	--	--

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

А. Доклад и реферат являются элементами промежуточной аттестации и оцениваются. В течение семестра каждый студент должен сделать как минимум один доклад и подготовить один реферат. Если студент за время теоретического обучения не предоставляет доклад и реферат, ему необходимо принести письменный текст сообщения на зачет.

Реферат и доклад оформляются в соответствии с требованиями к их оформлению. По результатам выставляется оценка о выполнении задания.

Целью рефератов и докладов является более глубокое знакомство с одной из психологических проблем.

При подготовке к докладам и рефератам необходимо:

- подготовить сообщение, включающее сравнение точек зрения различных авторов;
- сообщение должно содержать анализ точек зрения, изложение собственного мнения или опыта по данному вопросу, примеры;
- сформулировать вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала;
- выделить основные мысли, чтобы остальные студенты могли конспектировать сообщение в процессе изложения.

Правила оформления реферата, как научной работы являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТом 7.1 - 84. «Библиографическое описание документа: Общие требования и правила составления», правилами составления библиографического описания.

При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения. Реферат состоит из введения, основного текста, заключения и списка литературы. Реферат при необходимости может содержать приложение. Каждый из разделов реферата начинается с новой страницы.

Этапы работы над рефератом и докладом:

- формулирование темы;
- составление библиографии;
- обработка и систематизация информации;
- разработка плана;
- написание текста.

Структура и правила оформления реферата:

- введение (раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы);
- основная часть (в данном разделе должна быть раскрыта тема, т.е. представлен краткий пересказ статей с использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария; проведено описание и личная оценка студента, аргументированная на основе материала курса, адекватная приведенным в статье выводам);
- заключение (раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы о том, что аппарат институциональной теории может привести в анализ описываемых явлений);

- список литературы (текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.

Подготовка презентации к докладу.

Презентация, согласно толковому словарю русского языка Д.Н. Ушакова: «... способ подачи информации, в котором присутствуют рисунки, фотографии, анимация и звук».

Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader, LaTeX-овский пакет beamer. Самая простая программа для создания презентаций – Microsoft PowerPoint.

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию. Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.

2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько времени будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).

3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.

4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.

5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).

7. Для подготовки презентации возможно использование учебной литературы (учебников, учебных и учебно-методических пособий), а также монографий и журнальных статей. Список литературы должен составлять не менее 3-4 источников.

8. Проверить визуальное восприятие презентации.

9. Выставить презентацию на портале «Едука» (формат файла: документ Microsoft PowerPoint, название файла: ФИ студента), выступить с докладом, сопровождаемым презентацией на практическом занятии

Б. Практическое задание.

Студент выполняет одно из следующих заданий:

Задание 1. Подобрать и обосновать выбор психодиагностических методик для изучения стрессового расстройства.

Задание 2. Подобрать и обосновать выбор психодиагностических методик для изучения стрессоустойчивости.

Задание 3. Разработать программу психологической помощи человеку в стрессовой ситуации.

Цель заданий: формирование умений применять методы психологической диагностики и сопровождения человека.

По результатам выставляется оценка о выполнении задания.

Пример требований к заданию - формирование пакета методов диагностики для выявления стрессоустойчивости личности (стрессового расстройства).

психологического потенциала здоровья и здорового поведения.

Данный вид работы выполняется студентом индивидуально и организуется в соответствии со следующими этапами:

1. Студенту предлагается общий план и соответствующие требования по содержанию работы.

2. Студент знакомится с предлагаемой литературой, и самостоятельно подбирает дополнительную литературу для выполнения задания.

4. Студент выбирает один возрастной период (дошкольный возраст (от 3 до 6-7 лет); младший школьный возраст (от 7 до 11 лет); средний школьный возраст (от 11 до 14 лет); старший школьный возраст (от 14 до 17-18 лет); ранняя зрелость (от 17-18 до 25 лет); зрелость (от 25 до 50 лет); поздняя зрелость (от 50 до 75 лет); старость (от 75 и старше) и составляет пакет методов диагностики стрессового состояния.

5. Студент размещает выполненное задание на портале «Едука» для получения оценки и допуска к зачету.

Задание оформляется в соответствии с требованиями к структуре и содержанию материала.

- титульный лист;

- содержание;

-методики диагностики.

Задание должно включать 3 методики. Каждая методика оформляется с новой страницы, и должна содержать следующую информацию:

1. Название методики;

2. Авторы методики (авторы адаптации при наличии);

3. Описание методики (назначение, область применения, возрастные ограничения и т.п.);

4. Инструкция к проведению;

5. Описание алгоритма анализа результатов и рекомендации по составлению заключения.

6. Стимульный материал (так, чтобы можно было его предоставить испытуемому).

Работа выполняется с учетом технических требований: напечатана на компьютере, на стандартных листах А4, расположение листов – вертикальное, все поля – 2 см., отступ в абзаце – 1,25 см., интервал между строк – 1,15, шрифт исключительно черный Times New Roman – 14, номер страницы указывается в правом нижнем углу 12 шрифтом, в тексте переносов быть не должно обязательное выравнивание текста по ширине страницы.

Оформление таблиц и рисунков.

Иллюстрации (фотографии, рисунки, картинки и т.п.) могут выступать стимульным материалом. Масштаб используемого изображения должен соответствовать размеру страницы. Все изображения, используемые в рамках выбранной методики, должны быть обозначены сокращенно словом «Рис.», которое пишется под иллюстрацией с прописной буквы. Нумеруются иллюстрации арабскими цифрами. Таблицы нумеруются арабскими цифрами. Слово «Таблица 1» и ее номер (без знака №) пишется вверху, с правой стороны над таблицей. Ниже слова «Таблица», по середине строки помещается ее название. Текст внутри таблицы может быть представлен более мелким шрифтом, нежели основной текст работы (кегель 12). Также допускается использование внутри таблицы одинарного межстрочного интервала.

В случае, если места на странице явно недостаточно, допустим перенос таблицы на следующую страницу, с сохранением названия столбцов.

Если в названиях строк и столбцов таблицы используются сокращения, после текста таблицы приводятся условные обозначения с полной их расшифровкой.

Правила составления пакета психодиагностических методик.

В пакет должны входить:

- метод беседы (используется для установления контакта, настройки на сотрудничество, создания положительной мотивации на обследование, получения диагностической информации от испытуемого, снижения уровня тревожности и оказания психологической помощи);

- тестирование и анкетирование должно соответствовать заданной теме и содержать стандартизированные методы исследования;

- вместо беседы может быть использовано диагностическое интервью (при неуправляемом диагностическом интервью инициатива на стороне клиента).

Структура диагностического интервью:

1. этап. Введение, цель которого настройка клиента на сотрудничество установление контакта.
2. этап. Свободные неуправляемые высказывания клиента (он рассказывает то, что хочет, без вопросов психодиагноста).
3. этап. Психодиагност задает общие вопросы.
4. этап. Диагностическое интервью (психодиагност задает подготовленные вопросы).
5. этап. Заключительные слова психодиагноста, попытка ослабить возникшее напряжение и выражение признательности за ответы испытуемого.

4.5. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) перечень литературы

Бергис, Т. А. Психология стресса : учебное пособие / Т. А. Бергис. — Тольятти : ТГУ, 2022. — 226 с. — ISBN 978-5-8259-1299-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/325865> (дата обращения: 16.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Бергис, Т. А. Психология стресса : учебное пособие / Т. А. Бергис. — Тольятти : ТГУ, 2019. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140268> (дата обращения: 16.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Либина, Е. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566400>

Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561139>

Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — 142 с. — ISBN 978-5-9293-2666-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173654> (дата обращения: 16.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Скопировать в буфер

б) периодические издания

перечень печатных журналов

№	Наименование журналов:	2020 г.	2021	2022	2023	2024
1	Вестник образования России	24	24	-	-	-
2	Вопросы образования	4	4	-	-	-
3	Вопросы психологии	6	6	-	-	-
4	Воспитание школьников	8	8	8	8	8
5	Высшее образование в России	12	12	-	-	-
6	Высшее образование сегодня	12	12	12	6	6

7	Дошкольное воспитание	12	12	12	12	12
8	Начальная школа	12	12	12	12	12
9	Педагогика	12	12	-	-	-
10	Сибирский психологический журнал	4	4	-	-	-

перечень электронных журналов

№ п/п	Наименование журнала	Периодичность выпусков в год									
		2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
1	Вестник Московского университета. Серия 14: Психология	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-
2	Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
3	Психологический журнал	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Психология обучения	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2

в) список авторских методических разработок: нет

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№	Перечень
1	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций: http://elibrary.ru/ .
2	http://e.lanbook.com/ ЭБС «Издательство Лань», коллекция «Психология. Педагогика»
3	https://isu.bibliotech.ru/ ЭБС ЭЧЗ «Библиотех»
4	http://rucont.ru/ Национальный цифровой ресурс «Руcont» электронные версии печатных изданий раздел «Психология»
5	http://ibooks.ru электронная библиотека ЭБС «Айбукс.ру», Электронная библиотека «Интуит.ру»
6	http://diss.rsl.ru/ Электронная библиотека диссертаций РГБ
7	Сайт по психологии: описание психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов: http://azps.ru
8	Федеральный образовательный портал: http://www.edu.ru/ .
9	https://www.koob.ru/ – электронная библиотека психологической литературы
10	Поисковые системы: Yandex, Google и др.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальные помещения: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского	Аудитория оборудована: - Специализированной учебной мебелью на 48 посадочных мест; Доска настенная магнитно-меловая, одноэлементная – 1 шт. Стол-кафедра – 1 шт.
---	---

типа.	<p>Стол преподавателя,- 1 шт.; стул -1 шт.</p> <p>- <i>Техническими средствами обучения</i>, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине:</p> <p>- стационарный ПК – 1 шт.</p> <p>- проектор Epson EB-X12.,</p> <p>- экран Digis,</p> <p>- колонки Sven.</p> <p>- <i>Учебно-наглядными пособиями:</i></p> <p>Тематические иллюстрации в виде презентации по каждой теме РПД дисциплины.</p> <p>- <i>Программным обеспечением:</i></p> <p>Офисный пакет приложений Microsoft Office (в т.ч. программа для создания и демонстрации презентаций иллюстраций и других учебных материалов по дисциплине MicrosoftPowerPoint).</p>
<p>Специальные помещения: Компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно исследовательской.</p>	<p>Аудитория оборудована:</p> <p>- <i>Специализированной учебной мебелью</i> на 25 посадочных мест;</p> <p>Стол преподавателя- 1 шт.;</p> <p>стул -2 шт.</p> <p>- <i>Техническими средствами обучения</i>, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине:</p> <p>ПК – 20 шт,</p> <p>с неограниченным доступом к сети Интернет,</p> <p>1 принтер, 1 сканер, 1 МФУ - <i>Программным обеспечением:</i></p> <p>Офисный пакет приложений Microsoft Office.</p>

6.1. Учебно-лабораторное оборудование:

Не используется.

6.2. Программное обеспечение:

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (подробная информация размещена на сайте ИГУ).

№ п/п	Наименование
1	Adobe Reader DC 2019.008.20071
2	IrfanView 4.42
3	Foxit PDF Reader 8.0
4	Google Chrome
5	Java 8
6	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition. 250-499.
7	Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level
8	Mozilla Firefox
9	Office 365 ProPlus for Students
10	OpenOffice 4.1.3
11	Opera 45
12	PDF24Creator 8.0.2
13	Skype 7.30.0
14	VLC Player 2.2.4
15	WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc.
16	7zip 18.06

6.3. Технические и электронные средства:

Специальные помещения: Аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

- Специальные помещения: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа.

Аудитория оборудована:

- *Специализированной учебной мебелью* на 48 посадочных мест;
доской настенной магнитно-меловой,

- *Техническими средствами обучения*, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине «Введение в клиническую психологию»:

- стационарный ПК Intel S775 Pentium D 925 – 1 шт.

- проектор Epson EB-X12- 1 шт.,

- экран Digis – 1 шт.,

- колонки Sven – 1 пара.

- *Учебно-наглядными пособиями:*

Тематические иллюстрации в виде презентации по каждой теме программы дисциплины «Введение в клиническую психологию».

- *Программным обеспечением:*

Офисный пакет приложений Microsoft Office (в т.ч. программа для создания и демонстрации презентаций, иллюстраций и других учебных материалов по дисциплине «Введение в клиническую психологию», Microsoft PowerPoint).

Специальные помещения: Компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно-исследовательской.

Аудитория оборудована:

- *Специализированной учебной мебелью* на 25 посадочных мест,
доской настенной магнитно-меловой;

- *Техническими средствами:*

ПК Celeron-D320 – 12 шт,

ПК Intel S775 Pentium D 925 -8 шт,

ПК AMD FX 4170 4,8ГГц),

2 системных блока:

- СБ Intel Core i5 3000 МГц, 4 Гб, 500 Гб-1шт.,

СБ Intel S775 Pentium D 925 – 1шт. с неограниченным доступом к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

1 принтер,

1 сканер,

1 МФУ.

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1	Раздел 1 Психология стресса как междисциплинарная область исследования Тема 1. Объект и предмет, цель. дисциплины Тема 2. Теоретические и методологические основания проблемы стресса	Лекция, практика	проблемная лекция, презентация докладов и их обсуждение в ходе групповой дискуссии	8
2	Раздел 2. Стресс, его проявления, психологическая помощь в стрессовых ситуациях Тема 3. Нормальные и стрессовые условия жизни и деятельности Тема 4. Стресс как типичное состояние человека	Лекция, практика	проблемная лекция, презентация докладов и их обсуждение в ходе групповой дискуссии, практические задачи, ролевое моделирование	16

Тема 5. Стрессоустойчивость - индивидуальная реакция на стресс			
Тема 6. Психологическая помощь в стрессовых ситуациях			
Итого часов			24

Дисциплина «Психология стресса» предполагает использование проблемных лекций с электронной презентацией материалов; практических занятий с анализом конкретных ситуаций, презентацией докладов и их обсуждением в ходе групповой дискуссии, решением психологических задач. В освоении следующих тем дисциплины применены технология проблемного обучения (50%), специальные групповые методы (мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевое моделирование, (20%), исследовательский метод обучения (30%).

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные материалы для входного контроля

Примерные варианты тестов для входного контроля

1. Свойство высокоорганизованной материи отражать объективную реальность и на его основе целесообразно регулировать поведение, называется:

- А) сознание;
- Б) психика;
- В) бессознательное

2. Социальные связи и отношения составляют основу формирования человека как:

- А) личности;
- Б) индивида;
- В) индивидуальности.

3. Процесс направленных, необратимых и закономерных изменений в организме человека называется:

- А) созревание;
- Б) рост;
- В) развитие.

4. Наследственность, среда, активность выступают факторами:

- А) адаптации;
- Б) развития;
- В) деятельности.

5. Выберите правильный ответ:

А) личность – особое качество человека, приобретаемое им в социокультурной среде в процессе совместной деятельности и общения;

Б) личность – субъект социальных отношений и сознательной деятельности, носитель психосоциальных свойств человека;

В) личность – совокупность психических свойств, включающая динамические тенденции, врожденные особенности темперамента, аффективности, способности, характер, и, определяющая деятельность, индивидуальные возможности и поведение;

Г) все определения верны

6. Состояние нужды организма в чем-либо называется:

- А) установкой;
- Б) потребностью;
- В) мотивом;
- Г) влечением.

7. Психический познавательный процесс, позволяющий представлять отсутствующий или несуществующий объект, удерживать его в сознании, манипулировать им – это:

- А) мышление;
- Б) память;
- В) воображение;
- Г) восприятие.

8. В каком направлении психологии использовался анализ сновидений как один из основных методов:

- А) психология сознания;
- Б) бихевиоризм;
- Г) психология деятельности;
- Г) психоанализ.

9. Психический познавательный процесс порождения и передачи информации называется:

- А) языком
- Б) речью;
- В) памятью;
- Г) мышлением;
- Д) воображением.

Оценочные средства текущего контроля

Основными оценочными средствами для текущего контроля по данной дисциплине являются написание рефератов, выступление студентов с докладом, а также выполнение практических заданий, что позволит выявить сформированность компетенции ПК-3 - Способен осуществлять психологическое просвещение и психопрофилактику для создания комфортной и безопасной среды, проводить ее психологическую экспертизу.

Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Реферат	1-2занятия	ПК 3
2	Доклад	1-3 занятия	ПК 3
3	Практические задачи	2-3 занятия	ПК 3
4	Проектирование исследовательской и практической деятельности	2-3 занятия	ПК 3
5	Текущая проверка знаний (тестирование)	2 занятие	ПК 3
6	Промежуточная проверка знаний (тестирование)	зачет	ПК 3

Темы докладов и рефератов

1. Проблема индивидуальности в психологии.
2. Исследование стресс-факторов в жизни и профессиональной деятельности.
3. Личность и стресс.
4. Обретение стрессовости в деловом общении.
5. Экзаменационный стресс
6. Методы профилактики стрессовых расстройств.
7. Боевой стресс.

Б. Практическое задание.

Студент выполняет одно из следующих заданий:

Задание 1. Подобрать и обосновать выбор психодиагностических методик для изучения стрессового расстройства.

Задание 2. Подобрать и обосновать выбор психодиагностических методик для изучения стрессоустойчивости.

Задание 3. Разработать программу психологической помощи человеку в стрессовой ситуации.

Требования к проекту: цель; аудитория; разделы или этапы работы, цель и задачи.

Этапы занятия (1-2 на каждом этапе), организация проведения (вводная часть, основная часть, итоговая часть занятия) и содержание занятий.

Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме зачета). Зачет проводится в форме тестирования: ПК-3.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации (зачет в форме тестирования)

Примерные вопросы для подготовки к зачету

1. Характеристика нормальных, стрессовых (трудных) условий жизни и деятельности человека.

2. Типы стрессовой ситуации.

3. Стресс как типичное состояние человека в трудных и экстремальных условиях.

Психологические симптомы стресса.

4. Виды стресса.

5. Фазы стресса.

6. Следствия стресса.

7. Определение понятия «Травматическое стрессовое расстройство». Общая характеристика травматических стрессовых расстройств.

8. Типы травматического стрессового расстройства.

9. Проявления острого стрессового расстройства.

10. Стрессоустойчивость. Факторы стрессоустойчивости. Психологический портрет человека, устойчивого к стрессу.

11. Психологическая помощь человеку в стрессовых условиях. Виды.

12. Направления преодоления стресса.

13. Алгоритм развития знаний, умений и навыков противостояния дистрессу.

14. Структурный анализ стресса.

15. Алгоритм помощи человеку, переживающему стресс в будущем.

16. Алгоритм помощи человеку, переживающему стресс в прошлом.

17. Алгоритм помощи человеку, переживающему стресс в настоящем.

18. Проявления стрессовых состояний, требующие психологическое вмешательство.

Охарактеризуйте деятельность психолога.

19. Консультирование как вид психологического воздействия, направленного на помощь человеку в стрессовой ситуации. Задачи, этапы, содержание.

20. Психотерапия как вид психологического воздействия, направленного на помощь человеку в стрессовой ситуации.

Тест к промежуточной проверке знаний

1. Основная суть теории стресса по К.Судакову заключается в следующем:

а) стрессорные реакции запускаются реальными событиями

б) в стрессорных реакциях большое значение имеют индивидуальные особенности организма

в) стрессорные реакции запускаются вероятностными событиями

2. Кому из исследователей, которые изучали проблему стресса, принадлежат слова: «Отрицательные эмоции возникают в ситуациях прагматической неопределенной ситуации, дефиците информации, необходимой для организации действия»?

- а) Г.Селье
- б) Л.А.Орабели
- в) П.В.Симонову
- г) И.П.Павлову

3. Приведите в соответствие представленные стрессоры с локализованными проблемами.

Стрессоры: реальных ситуаций:

- 1) Погода;
- 2) Влияние жилищных условий;
- 3) Страх темноты;
- 4) Стресс бизнесмена.

Область локализованных проблем:

- а) область конструктивных действий;
- б) область саморегуляции;
- в) область мудрого принятия;
- г) область субъективного стресса

4. Эустрессу, согласно правилу Р.Йеркса и Дж. Додсона, соответствует

- а) низкий уровень эмоционального возбуждения
- б) средний уровень эмоционального возбуждения
- в) высокий уровень эмоционального возбуждения

5. Приведите в соответствие авторов и предложенных ими понятий при изучении различных видов стресса.

Понятия:

- 1) «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование»;
- 2) «Необходимо разделять стрессы на положительные, вредоносные и мобилизующие»;
- 3) «Комплексная реакция человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром есть психологический стресс».

Авторы:

- а) Я.Воробейчик
- б) Г.Селье
- в) Р.Лазарус

6. Психическая травма – это:

- а) внезапная стрессовая ситуация
- б) жизненная ситуация, характеризующаяся индивидуальной и относительной неразрешимостью ситуации
- в) ситуация длительного психического перенапряжения
- г) повреждения головного мозга, приводящие к психическому расстройству

7. Непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у каждого человека называется ...

- 1) Посттравматическим стрессовым расстройством +

- 2) Травматическим стрессом
- 3) Экстремальной ситуацией
- 4) Психологическим шоком

8. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития. На первой стадии под воздействием стрессора происходит ...

- 1) Активация симпатической нервной системы+
- 2) Мобилизация организма
- 3) Дистресс
- 4) Активно-эмоциональные изменения

9. Нормальная реакция на ненормальные обстоятельства у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта – это ...

- 1) Травматический стресс+
- 2) Постстрессовое расстройство
- 3) Посттравматическое расстройство личности
- 4) Острое стрессовое расстройство

10. Состояние человека, переживающего ситуацию притеснения или преследования на работе называется ...

- 1) моббингом+
- 2) вторичной травмой
- 3) эмоциональным выгоранием
- 4) стрессовым расстройством

11. Изменения во внутреннем опыте специалиста, которые возникают в результате его эмпатической вовлечённости в отношения с пациентом, переживающим психологическую травму называется ...

- 1) вторичной травмой+
- 2) профессиональным выгоранием
- 3) эмоциональным истощением
- 4) рабочим альянсом

12. Патологическое реактивное состояние вследствие травмирующего воздействия различных неблагоприятных факторов, возникающих в опасных для жизни условиях, на психическую деятельность человека называется ...

- 1) психогениями+
- 2) постстрессовым расстройством
- 3) шоковой реакцией
- 4) истерическим расстройством

13. В психологической помощи человеку с болью утраты решаются задачи, где последней является - ...

- 1) выстроить новое отношение к умершему+
- 2) признание факта потери
- 3) пережить боль потери
- 4) организация теплого окружения

14. Аффект - относительно кратковременное, сильно и бурно протекающее

эмоциональное переживание и различают ... аффекты (допечатать).

- физиологический и патологический

15. По З.Фрейду - механизм перехода вытесненных психологических желаний, идей, чувств в физиологические симптомы называется ... (допечатать)

- Конверсией

16. Психологическая система регуляции психики человека, направленная на снятие или уменьшение тревожности – это ... (допечатать)

- Психологическая защита

17. Временное расстройство психики, при котором наступает глубокое помрачение сознания и утрата способности отдавать отчет в своих действиях и руководить ими – это (допечатать)

- Патологический аффект

18. Непсихотическая отсроченная реакция в ответ на травматический стресс, способный вызвать психосоматические нарушения в организме – это (допечатать).

- Посттравматическое стрессовое расстройство

19. Результат особого взаимодействия человека и окружающей среды, возникающий у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта – это (допечатать).

- Травматический стресс

20. Тяжелое расстройство кровообращения, дыхания, обмена веществ, обусловленное резким нарушением нервной регуляции жизненных процессов, вызванным чрезвычайным раздражителем – это (допечатать).

- Шок

21. Неспособность к приятному самочувствию, ощущению удовольствия, потеря интереса во всех областях деятельности, которые обычно приносят удовольствие – это (допечатать).

- Ангедония

22. Утрата эмоциональных реакций на все окружающее с мучительным переживанием полной душевной опустошенности – это (допечатать).

- Психическая анестезия

23. Состояние, сопровождающееся изменением или потерей чувства собственного «Я» (диссоциативное расстройство) – это (допечатать).

- Деперсонализация

24. Временное переживание гипертрофированного страха, порождающее неуправляемое поведение людей, иногда с полной потерей самоконтроля, неспособностью реагировать на призывы - это ... (допечатать).

- Паника

25. Временное расстройство психики, при котором наступает глубокое помрачение сознания и утрата способности отдавать отчет в своих действиях и руководить ими с полной амнезией называется ...

1) физиологическим аффектом

- 2). патологическим аффектом +
- 3) психогениями
- 4) постстрессовой реакцией

Критерии оценки устных ответов и выступлений

Кейсы: 1) «отлично» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: четкая формулировка проблемы, полное и соответствующее ситуации решение, предполагаемые действия описаны логично и последовательно, даны конкретные комментарии и предложения к решению ситуации; 2) «хорошо» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: понимание сути проблемы, формулирование проблемы в целом соответствует основным требованиям, но имеются незначительные неточности, решение соответствует ситуации, логика и последовательность действий не нарушены; 3) «удовлетворительно» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: проблема сформулирована с ошибками, приведен набор действий, потенциально способствующих улучшению ситуации и решению проблемы; 4) «неудовлетворительно» / «не зачтено» выставляется в том случае, если решение не сформулировано, и/или предложенный перечень мероприятий не соответствует ситуации.

Ролевые игры: 1) качество теоретической и практической подготовки к ролевой игре; 2) владение содержанием концепции, которой посвящена ролевая игра; 3) соблюдение требований конкретной формы ролевой игры (консультационного процесса, конференции психологов или практического семинара для психологов). Кроме того, к оценке работы участников ролевой игры применяются критерии в зависимости от их функций в конкретной ролевой игре. Так работа студентов, выполняющих роль экспертов оценивается по критериям: анализ всей игры и исполнителей конкретных ролей; соблюдение условий ролевой игры участниками и т.д.

Дискуссии: 5 баллов выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссии, полностью раскрывая обсуждаемый вопрос, правильно отвечает на уточняющие вопросы, демонстрируя знания, выходящие за рамки учебного плана, демонстрирует свою авторскую позицию; 4 балла выставляется студенту, если он участвует в дискуссии, в целом смог раскрыть тему и дать правильные ответы на вопросы, иногда демонстрируя авторскую позицию, базовый уровень знаний материала; 3 балла выставляется, если студент принимает участие в обсуждении, но не во всех вопросах, не полностью раскрыл тему и не смог аргументированно дать ответы на вопросы. Не может сформулировать свою авторскую позицию; 2-1 балл выставляется, если студент пассивен, не полностью раскрыл тему и не смог обосновать ответы на вопросы, не высказывает свою точку зрения; 0 баллов выставляется, если студент не принимает участие в работе группы, не раскрыл тему.

Ответ студента на теоретический вопрос: 1) «отлично» выставляется, если ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным аппаратом изученной дисциплины, отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы, приводятся примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно; 2) «хорошо» выставляется, если ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным аппаратом, но в ответе могут присутствовать неточности, отражает знание основной литературы, приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован; 3) «удовлетворительно» выставляется студенту в случае знания понятийно-категориального (терминологического) аппарата, но присутствуют отдельные ошибки и неточности, ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной литературы, неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер; 4) «неудовлетворительно» выставляется, если ответ характеризуется незнанием материала,

либо фрагментарным представлением, содержит множество ошибок, примеры и иллюстрации отсутствуют, ответ логически непоследователен.

Критерии оценки письменных работ

Критерии оценки реферата: 1) «отлично» - соответствие содержания реферата его теме, наличие продуманного плана изложения материала, самостоятельный анализ и обобщение научных работ по теме реферата, структурирование информации, оформление реферата в соответствии с требованиями; 2) «хорошо» - соответствие содержания реферата его теме, наличие плана изложения материала, небольшие недочеты в структурировании информации и оформлении реферата; 3) «удовлетворительно» - в целом соответствие содержания реферата его теме, отсутствие полноты анализа научных источников по теме реферата, наличие недочетов в структурировании материала и оформлении реферата; 4) «неудовлетворительно» - несоответствие содержания реферата его теме, фрагментарность и отсутствие анализа научных источников по теме реферата, существенные недочеты в оформлении реферата.

Критерии оценки эссе. Эссе – самостоятельная творческая работа по определенной теме или вопросу изучаемой дисциплины. Как правило, эссе имеет небольшой объем (2-3 с. печатного текста), пишется в свободной стилистике и оценивается по следующим критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений, аргументированность собственной позиции, логичность, последовательность изложения, владение психологической терминологией. Критерии оценки эссе: 1) «отлично» - соответствие всем критериям, 2) «хорошо» - соответствие критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений и аргументированность собственной позиции; незначительные недочеты в последовательности изложения и используемой терминологии; 3) «удовлетворительно» - соответствие критериям владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, отсутствие аргументированности своей позиции, недочеты в структурировании и в использовании терминологии; 4) «неудовлетворительно» - слабое владение теоретическим материалом, существенные ошибки в его понимании, неграмотное использование психологической терминологии.

Критерии оценки выполнения задания для самостоятельной работы: 1) если студент без ошибок и в срок выполнял задания, данные преподавателем, то ему ставится отметка в баллах ($max=5$ баллов) в образовательном портале EDUCA напротив соответствующего задания; 2) если студент с грубыми ошибками выполнил задание или не выполнил его вовсе, то ему ставится 0 баллов. До экзамена (зачета) студент, получивший отметку 0 баллов, должен внести правки, отмеченные преподавателем и разместить в образовательном портале задание ещё раз.

Критерии оценки тестирования по разделам или темам дисциплин на образовательном портале EDUCA: «отлично» - 86 и более баллов; «хорошо» - 70 и выше баллов; «удовлетворительно» - 60 баллов; «неудовлетворительно» - менее 60 баллов.

Суммарные критерии оценивания результатов обучения:

Итоговый семестровый рейтинг ($S_{итог}$)	Академическая оценка
60-69 баллов	«удовлетворительно»
70...85 баллов	«хорошо»
86...100 баллов	«отлично»

Разработчик:


(подпись)

зав. кафедрой, профессор
(занимаемая должность)

И.В. Ярославцева
(инициалы, фамилия)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», направленность – «Психология».

Программа рассмотрена на заседании базовой кафедры медицинской психологии ФГБОУ ВО «ИГУ» и ФГБНУ «Научный центр проблем здоровья семьи и репродукции человека» «25» марта 2026 г., протокол № 9.

Зав. кафедрой  И.В. Ярославцева

Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.