



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Направление подготовки (специальность)
37.05.02 Психология служебной деятельности

Направленность (профиль/специализация) программы
37.05.02 Психология безопасности

Уровень высшего образования - специалитет

Форма обучения
очно-заочная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	3

Магнитогорск
2024 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - специалитет по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ Минобрнауки России от 31.08.2020 г. № 1137)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии
15.02.2024, протокол № 6

Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
20.02.2024 г. протокол № 7

Председатель _____ Л.Н. Санникова

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. психол. наук _____ О.П. Степанова

Рецензент:

директор ООО "Линия жизни", _____ И. Ю. Бочкарева



Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Формирование у студентов:

- 1.Способности разрабатывать и реализовывать коррекционные, развивающие и реабилитационные программы, основанные на принципах психологической безопасности
- 2.Способности осуществлять психологическое консультирование, направленное на оказание психологической помощи и обеспечение психологической безопасности

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Психология стресса и стрессоустойчивого поведения входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Педагогическая психология

Психология здоровья

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Учебная -практика по получению профессиональных умений и навыков

Дистанционные технологии в психологии

Психология конфликта

Психология манипуляций

Сетевая коммуникация в профессиональной деятельности

Психология семьи и семейного консультирования

Разработка профилактических, развивающих и коррекционных программ

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

Производственная – преддипломная практика

Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

Телесно-ориентированная терапия

Методы психотерапии

Психология безопасности

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен разрабатывать и реализовывать коррекционные, развивающие и реабилитационные программы, основанные на принципах психологической безопасности
ПК-2.1	Владеет теоретическими основами коррекционной, развивающей и реабилитационной работы с разными категориями населения в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений
ПК-2.2	Осуществляет разработку и реализацию коррекционно-развивающих и реабилитационных программ, основанных на принципах психологической безопасности
ПК-3	Способен осуществлять психологическое консультирование, направленное на оказание психологической помощи и обеспечение психологической безопасности
ПК-3.1	Использует эффективные консультативные методы и приемы для оказания психологической помощи и обеспечения психологической безопасности

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 8,3 акад. часов;
- аудиторная – 8 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,3 акад. часов;
- самостоятельная работа – 95,8 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Стресс как биологическая и психологическая категория								
1.1 Основные подходы в изучении стресса и стрессовых состояний	3				5	Составление доклада и глоссария по теме	Индивидуальный опрос Письменная проверка	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-3.1
1.2 Понятие и виды стресса. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний		2			5	Подготовка доклада по теме	Индивидуальный опрос Презентация доклада	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-3.1
1.3 Теоретические аспекты посттравматического стресса					55	Подготовка докладов Составление кроссворда	Индивидуальный опрос Письменная проверка	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-3.1
Итого по разделу		2			65			
2. Способы диагностики, регуляции, коррекции и профилактики стресса								
2.1 Психологическая диагностика стрессовых симптомов и состояний	3				5	Подготовка к лабораторному занятию. Работа в мини-группе по разработке программы диагностики	Письменная проверка Практическая проверка	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-3.1
2.2 Методы профилактики и преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний					5	Подготовка к лабораторному занятию Работа в мини-группе по разработке программы профилактики	Индивидуальный опрос Практическая проверка	ПК-2.1, ПК-2.2
2.3 Психологическая помощь в стрессовых ситуациях					5	Составление структурно-логической схемы	Индивидуальный опрос Практическая проверка	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-3.1
2.4 Методические основы тренинга стрессоустойчивости			6		15,8	Составление программы тренинга	Индивидуальный опрос Презентация программы тренинга Практическая проверка	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-3.1
Итого по разделу			6		30,8			
Итого за семестр		2	6		95,8		зачет	
Итого по дисциплине		2	6		95,8		зачет с оценкой	

5 Образовательные технологии

Самый оптимальный вариант планирования и организации студентом времени, необходимого для изучения дисциплины – распределить учебную нагрузку равномерно, т.е. каждую неделю знакомиться с необходимым теоретическим материалом на лекционных занятиях и закреплять полученные знания самостоятельно, прочитывая рекомендуемую литературу.

В работе предполагаются как элементы традиционной формы работы, так и формы работы с использованием игровых технологий, проблемных технологий и информационно-коммуникационных технологий

Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Самостоятельную работу следует выполнять согласно графику и требованиям, предложенным преподавателем.

Лабораторная работа – организация учебной работы с реальными материальными и информационными объектами, экспериментальная работа с аналоговыми моделями реальных объектов. Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

Формы учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения:

Проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

Лекция «вдвоем» (бинарная лекция) – изложение материала в форме диалогического общения двух преподавателей (например, реконструкция диалога представителей различных научных школ, «ученого» и «практика» и т.п.).

Формы учебных занятий с использованием игровых технологий:

Учебная игра – форма воссоздания предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста, моделирования таких систем отношений, которые характерны для этой деятельности как целого.

Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Лабораторное занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

Допуск к зачету по дисциплине предполагает активное участие на лабораторных занятиях, а также своевременное выполнение заданий для самостоятельной работы.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 132 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12444-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/542916> (дата обращения: 02.02.2024).

2. Штроо, В. А. Методы активного социально-психологического обучения : учебник и практикум для вузов / В. А. Штроо. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 277 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02451-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536263> (дата обращения: 02.02.2024).

б) Дополнительная литература:

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 136 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07294-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/537435> (дата обращения: 02.02.2024).

в) Методические указания:

Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2391> (дата обращения: 02.02.2024). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer	https://www.nature.com/siteindex

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа-Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Учебная (тренинговая) аудитория-Мультимедийное оборудование для презентаций и демонстраций учебного материала (проектор, экран, DVD-плеер, телевизор).

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации-Доска, мультимедийный проектор, экран

Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся-Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования-Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся***Перечень тем, вопросов и заданий для самостоятельной работы обучающихся***

- 1 Назовите основные проявления стресса.
- 2 Дайте определение понятиям стресс, дистресс и общий адаптационный синдром.
- 3 Раскройте сущность теории стресса по Г. Селье.
- 4 Дайте определение профилактическому направлению деятельности психолога в работе с персоналом ИУ.
- 5 Назовите основные стадии и фазы стресса.
- 6 Назовите приоритетные направления работы психолога профилактике профессионального и пенитенциарного стресса.
- 7 Охарактеризуйте социально-психологические факторы профессионального стресса у сотрудников ИУ.
- 8 Раскройте сущность личностно-ориентированного подхода в терапии стрессовых расстройств.
- 9 Перечислите основные этапы психолого-педагогической деятельности с осужденными по преодолению негативных последствий пенитенциарного стресса.
- 10 Охарактеризуйте понятие психологический стресс.
- 11 Назовите основные функции системы совладающего со стрессом поведения. Обоснуйте свой ответ.
- 12 Дайте определение объективным и субъективным признакам психологического стресса.
- 13 Охарактеризуйте психологические особенности личности сотрудника ИУ в генезе дезадаптивных и психопатологических состояний.
- 14 Раскройте клинико-динамические особенности стрессиндуцированных расстройств у персонала ИУ.
- 15 Дайте характеристику индивидуально-психологическим профессиональным особенностям сотрудников, пострадавших в результате чрезвычайных инцидентов.
- 16 Приведите классификации стресса и стрессоров.
- 17 Раскройте Криминологическую и социальную характеристику отклоняющегося поведения персонала ИУ. Укажите роль профессионального стресса в этом процессе.
- 18 Раскройте сущность особенности психогенных расстройств родственников сотрудников, подвергшихся стрессогенному воздействию.
- 19 Перечислите известные Вам стрессовые факторы профессиональной деятельности сотрудников ИУ.
- 20 Назовите факторы риска суицидального поведения сотрудников с позиции профессионального стресса.
- 21 Дайте характеристику социального и пенитенциарного стрессов как феноменов, раскройте их критерии и динамику.
- 22 Раскройте факторы понижения духовного и психологического здоровья подозреваемых, подследственных и осужденных в системном кризисе нравственности.
- 23 Охарактеризуйте понятие стрессогенность пенитенциарной среды?

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Формы контроля
Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория		
1.1. Основные подходы в изучении стресса и стрессовых состояний	Составление доклада и глоссария по теме	Индивидуальный опрос Письменная проверка
1.2. Понятие и виды стресса. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний	Подготовка доклада по теме	Индивидуальный опрос Презентация доклада
1.3. Теоретические аспекты посттравматического стресса	Подготовка докладов Составление кроссворда	Индивидуальный опрос Письменная проверка
Раздел 2. Способы		

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Формы контроля
диагностики, регуляции, коррекции и профилактики стресса		
2.1. Психологическая диагностика стрессовых симптомов и состояний	Подготовка к лабораторному занятию. Работа в мини-группе по разработке программы диагностики	Письменная проверка Практическая проверка
2.2. Методы профилактики и преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний	Подготовка к лабораторному занятию Работа в мини-группе по разработке программы профилактики	Индивидуальный опрос Практическая проверка
2.3. Психологическая помощь в стрессовых ситуациях	Составление структурно- логической схемы	Индивидуальный опрос Практическая проверка
2.4. Методические основы тренинга стрессоустойчивости	Составление программы тренинга	Индивидуальный опрос Презентация программы тренинга Практическая проверка
Итого по разделу		
Итого за семестр		зао
Итого по дисциплине		зачет с оценкой

Приложение 2.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Зачет с оценкой в 5 семестре

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-2: Способен разрабатывать и реализовывать коррекционные, развивающие и реабилитационные программы, основанные на принципах психологической безопасности		
ПК-2.1:	Владеет теоретическими основами коррекционной, развивающей и реабилитационной работы с разными категориями населения в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений	Перечень теоретических вопросов к экзамену 1. Психология стресса как наука. История развития и современное состояние науки. 2. Основные теории и модели в психологии стресса. 3. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. 4. Гормональные и физиологические проявления стресса. 5. Основные категории психологии стресса: стресс, дистресс, эустресс, стрессор, посттравматический синдром, общий адаптационный синдром. 6. Классификации стресса и стрессоров. 7. Методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
ПК-2.2:	Осуществляет разработку и реализацию коррекционно-развивающих и реабилитационных программ, основанных на принципах психологической безопасности	

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		8. Поведенческие признаки стресса. 9. Интеллектуальные признаки стресса. 10. Физиологические признаки стресса. И т.п. Примерные практические задания для зачета: 1.Студентам предлагается отметить на конкретных примерах: цель, предмет и объект изучения «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения» и дисциплины, которая с ней связана. Наметить конкретные методы, методики, техники и пр. из обеих рассматриваемых наук с целью эффективного решения создавшейся проблемы (ситуации, социального запроса и пр.). 2.Подобрать практические упражнения для работы в группе по темам: -психологическая устойчивость в сложных и экстремальных условиях -методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния -техники, способствующие снижению эмоционального напряжения 3.Провести, подобранные упражнения непосредственно в группе на занятии самостоятельно. Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания: 1. Студентам предлагается ознакомиться с основными методами и методиками психологической диагностики стрессоров и личной уязвимости на основе изученного материала и методов психодиагностики. 2. Предлагается в установленные сроки представить авторскую программу психологической диагностики стрессоров и личной уязвимости по выбранной теме. Тема определяется самостоятельно каждым студентом. 3. Предлагается в установленные сроки представить авторскую программу эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния. Тема определяется самостоятельно каждым студентом. И т.п. Задачи: 1.Сотрудник (46 лет), зам. начальника отдела, узнает, что его начальник, уходя на повышение, пригласил на свое место новичка – молодого мужчину (28 лет, 2 года работы в сфере иностранного бизнеса), только что приехавшего из стажировки в Гарвардской

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		школе бизнеса. Ранее была договоренность, что это место займет его заместитель. Заместитель и начальник были друзьями, работали вместе давно, со времени образования компании. Задание для выполнения в подгруппах. Тренер разбивает группу на две подгруппы: первая подгруппа должна обсудить и перечислить все возможные адаптивные формы поведения заместителя в этой ситуации, а вторая подгруппа – дезадаптивные. 2. Главному бухгалтеру крупной консалтинговой фирмы позвонили во время важного совещания из детского сада и сообщили, что ее шестилетний сын находится в больнице с травмой головы. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий: 3. Сын и невестка, собираясь устроить вечеринку у себя в квартире, сообщают матери (свекрови), которая живет с ними вместе, что они ей купили путевку в дом отдыха на два дня. Мать не имеет желания ехать и не понимает причины «обрушившейся» на нее заботы и настойчивости детей. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий: 3. Находящейся на отдыхе в Китае 32-летней женщине «доброжелатели» сообщают о том, что ее муж привел в дом постороннюю молодую девушку, каждый вечер они возвращаются веселые, с цветами, шампанским. К тому же он перестал ходить на работу. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий: 4. Сотруднику фирмы (52 года) по продаже автомобилей, который проработал в ней 24 года, сообщают, что с ним расторгнут договор, и он с сегодняшнего дня уволен. Директор организации отказывается от встречи с ним и каких-либо объяснений. Коллеги советуют тут же разобраться, в чем дело, подливают масла в огонь, выражают возмущение по поводу происходящего. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий: 5. Сын возвращается вечером домой в нетрезвом виде с подругой и сообщает родителям, что он отчислен из института (с платного факультета), и требует предпринять какие-либо действия для получения отсрочки от армии.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий:
ПК-3 Способен осуществлять психологическое консультирование, направленное на оказание психологической помощи и обеспечение психологической безопасности		
ПК-3.1	Использует эффективные консультативные методы и приемы для оказания психологической помощи и обеспечения психологической безопасности	Перечень теоретических вопросов к зачету с оценкой: 1. Общие закономерности развития стресса. 2. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. 3. Факторы, влияющие на развитие стресса. 4. Субъективные причины возникновения психологического стресса. 5. Объективные причины возникновения психологического стресса. 6. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса. 7. Основные причины возникновения психологического стресса у детей. 8. Детско-родительские конфликты как причина стресса. 9. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. 10. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций. 11. Методы оценки уровня стресса. 12. Методы диагностики посттравматического стресса у детей и взрослых. 13. Деятельность психолога по диагностике стресса. 14. Разновидности психологических методик по выявлению стрессовых состояний и уровня стресса. 15. Обзор и проведение методик исследования стресса Перечень практических вопросов к зачету с оценкой: Составить тезауруса основных терминов и понятий. Понятие «стресс». Проблема стресса в биологии и медицине. Классическая концепция стресса Г. Селье. Современные направления психологических исследований стресса. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействия, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык). Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		1. Организация и проведение психодиагностического исследования в малой группе респондентов, оформление схемы, логики и выводов исследования, выполнение расчетно-графических работ (количественная и качественная обработка полученных результатов исследования) Методики: Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс и Раге), Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г.Маклаков и С.В.Чермянин), Преодоление трудных жизненных ситуаций (В. Янке, Г. Эрдманн), Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения (ядерный модуль) ВОЗКЖ-100, Методика «Прогноз», Копинг-тест (Лазарус), Тест Жизнестойкость (Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова), Шкала «Накопление эмоционально-энергетических зарядов» В.В. Бойко. 2. Составление прогноза, рекомендаций, согласно полученным результатам проведенного исследования респондентов. 3. Разработать и представить лично-ориентированные и системно-ориентированные технологии комплексного профессионального воздействия в экстремальных условиях

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета с оценкой.

Зачет с оценкой по данной дисциплине проводится в устной форме по заданиям: теоретическим вопросам (два вопроса) и практическое задание (одно задание).

Показатели и критерии оценивания зачета с оценкой:

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций ПК-2 и ПК-3, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций ПК-2 и ПК-3 основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций ПК-2 и ПК-3: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.