



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. ТРЕНИНГ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Направление подготовки
37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Направленность (профиль) программы
Практическая психология

Уровень высшего образования - бакалавриат
Программа подготовки - академический бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	4

Магнитогорск
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 946)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии 15.01.2020, протокол № 5

Зав. кафедрой  О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО 11.02.2020 г. протокол № 5

Председатель  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

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

Рецензент:

директор Автономной некоммерческой организации общества благополучия семьи «Открытый институт проектирования», канд. психол. наук  Т.В. Бузунова



Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

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

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Психология стресса. Тренинг стрессоустойчивости входит в вариативную часть учебного плана образовательной программы.

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

Психологическая служба в организации

Психология здоровья

Технологии личностного развития

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

Корпоративный тренинг

Организационная психология

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Телесно-ориентированная терапия

Методы психотерапии

Методы развития креативности

Наркология

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Психология стресса. Тренинг стрессоустойчивости» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-14 способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	
Знать	Особенности реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп
Уметь	применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно- развивающие задачи на высоком уровне, составлять коррекционно- развивающие программы, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп
Владеть	стандартными и специализированными методами и технологиями, позволяющими решать диагностические и коррекционно- развивающие задачи в образовательных учреждениях различного типа критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц 180 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 4,4 акад. часов;
- аудиторная – 4 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,4 акад. часов
- самостоятельная работа – 171,7 акад. часов;

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	4				27,7	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14	ПК-14
1.2 Понятие и виды стресса. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний					24	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14	ПК-14

1.3 Теоретические аспекты посттравматического стресса					24	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14	ПК-14
Итого по разделу					75,7			
2. Способы диагностики, регуляции, коррекции и профилактики стресса								
2.1 Психологическая диагностика стрессовых симптомов и состояний	4	0,5		0,5/1И	24	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14	ПК-14
2.2 Методы профилактики и преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний		0,5		0,5/1И	24	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14	ПК-14
2.3 Психологическая помощь в стрессовых ситуациях		0,5		0,5/1И	24	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14	ПК-14

2.4 Методические основы тренинга стрессоустойчивости		0,5		0,5/1И	24	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14	ПК-14
Итого по разделу		2		2/4И	96			
Итого за семестр		2		2/4И	171,7		зао	
Итого по дисциплине		2		2/4И	171,7		зачет с оценкой	ПК-14

5 Образовательные технологии

В рамках дисциплины «Психология стресса. Тренинг стрессоустойчивости» планируется проведение традиционных и нетрадиционных лекционных и практических занятий. Традиционные занятия: информационная лекция, беседа по заранее определенным вопросам, выступления студентов по плану занятия. Нетрадиционные: проблемные лекции и семинары, семинар-дискуссия, семинар по решению профессиональных задач.

Лекции излагаются в описательно-иллюстративном (традиционном) или в проблемном стиле: ставятся вопросы и предлагаются подходы к их решению. Активируется внимание обучаемых путем постановки проблемных вопросов.

Материал лекции опирается на знания и личный опыт обучаемых. Стимулируется мыслительная деятельность, через раскрытие взаимосвязи между различными явлениями, указание на теоретические противоречия.

Практические занятия проводятся методами развёрнутой беседы, дискуссии, круглого стола, ролевых игр и специальных заданий. Формы практических занятий: деловая игра, анализ ситуаций. Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

Самостоятельная работа обучаемых имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, подготовку к предстоящим занятиям и зачету по дисциплине, а также формирование навыков умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний. На самостоятельной подготовке студенты знакомятся с рекомендованной литературой, конспектируют источники, дополняют конспект лекций, используют мультимедийные обучающие программы, решают ситуационные задачи и отвечают на контрольные вопросы, готовят рефераты, стимульный материал и демонстрационный материал для работы на практических занятиях.

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. Мандель, Б.Р. Общая психокоррекция [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА, 2013.- 349с.: ил. – Режим доступа: <http://portal.magtu.ru>, электронная библиотечная система «Znanium.com». - Загл. с экрана <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=374949> -ISBN 978-5-16-006387-4.

2. Нестерова, О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - 320с.: ил. – Режим доступа: <http://portal.magtu.ru>, электронная библиотечная система «Znanium.com». - Загл. с экрана <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451386> - ISBN 978-5-4257-0032-2.

б) Дополнительная литература:

1. Андронникова, О.О. Специальные проблемы психологического консультирования [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ Инфра-М, 2013.- 348 с.:ил. – Режим доступа: <http://portal.magtu.ru>, электронная библиотечная система «Znanium.com». Загл. с экрана <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=342105> - ISBN 978-5-9558-0254-1.

в) Методические указания:

Изучение дисциплины «Психология стресса. Тренинг стрессоустойчивости» следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса. Во всех разделах дисциплины изложение материала ведется с прицелом на использование знаний в психологической практике обучения, воспитания и развития. В каждую тему включены виды учебной работы в соответствии с учебным планом: работа с конспектом лекций,

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	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/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных	http://webofscience.com
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных	http://scopus.com
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний	http://www.springerprotocols.com/
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	https://www.nature.com/siteindex

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения дистанционных занятий лекционного типа: Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения, компьютер персональный (типб), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экран настенный Digis Optimal-C MW DSOC-11032*2.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения, компьютер персональный (типб), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экран настенный Digis Optimal-C MW DSOC-11032*2.

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: Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической

Приложение 1.

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	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
1.2. Понятие и виды стресса. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
1.3. 1.3 Теоретические аспекты посттравматического стресса	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
Итого по разделу		Тест
Раздел 2. Способы диагностики, регуляции, коррекции и профилактики стресса		
2.1. Психологическая диагностика стрессовых симптомов и состояний	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
2.2. Методы профилактики и преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
2.3. Психологическая помощь в	Разработка глоссария к	ПК-14

стрессовых ситуациях	теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	
2.4. Методические основы тренинга стрессоустойчивости	Разработка глоссария к теме, разделу, курсу, проблеме.Выполнение практических работ (решение задач, письменных работ и т.п.), предусмотренных рабочей программой дисциплины.	ПК-14
Итого за семестр		ЗаО
Итого по дисциплине		Зачёт с оценкой

Приложение 2.

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

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-1 способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности		
Знать	Особенности стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личном статусе и развитии, профессиональных	Теоретические вопросы 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.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства																				
	рисков в различных видах деятельности	7. Особенности психологического стресса. 8. Поведенческие признаки стресса. 9. Интеллектуальные признаки стресса. 10. Физиологические признаки стресса. 11. Эмоциональные признаки стресса. 12. Общие закономерности развития стресса. 13. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. 14. Факторы, влияющие на развитие стресса. 15. Субъективные причины возникновения психологического стресса. 16. Объективные причины возникновения психологического стресса. 17. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса. 18. Основные причины возникновения психологического стресса у детей. 19. Детско-родительские конфликты как причина стресса.																				
Уметь	реализовывать стандартные программ, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Практическое задание «Мои главные стрессоры» <table><tr><th>Стрессор</th><th>Интенсивность</th><th>Контроль над событием</th><th>Временной фактор</th><th>Частота повторения</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 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	Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения															
Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения																		

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		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: 1. С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы? 2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили и, быть может, не наступят? 3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса?
Владеть	способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	<i>Темы для написания программ:</i> 1. Аутогенная тренировка. 2. Метод биологической обратной связи. 3. Дыхательные техники. 4. Мышечная релаксация. 5. Рациональная психотерапия. 6. Использование позитивных образов (визуализация). 7. Нейролингвистическое программирование.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-14 способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп		
Знать	Особенности реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	1. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. 2. Стресс в экстремальной ситуации. Формы реакций. 3. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. 4. Стрессогенные факторы для мужчин и женщин в современном обществе 5. Общие закономерности профессиональных стрессов. 6. Учебный и экзаменационный стресс. 7. Синдром психического выгорания 8. Стресс и суицид. 9. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. 10. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром. 11. Стресс и проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность. Стрессоустойчивость. 12. Стресс и психологическая защита. Виды психологических защит, стратегии совладания (копинг-стратегии). 13. Общий обзор методов оценки уровня стресса. 14. Классификации методов нейтрализации стрессов. 15. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса. 16. Деятельность психолога по диагностике и минимизации стресса у клиента. 17. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека. 18. Психологические тесты, используемые для оценки причин стресса и характеристик его проявления. 19. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса. 20. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса. 21. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса. 22. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. 23. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса. 24. Кризисное консультирование. Психологический дебрифинг. 25. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков. 26. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения. 27. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание. 28. Постоянный цейтнот как источник стрессов. Тайм-менеджмент. 29. Общие принципы построения психокоррекционных программ психологической помощи.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
Уметь	применять утвержденные стандартные методы и технологии, позволяющие решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи на высоком уровне, составлять коррекционно-развивающие программы, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	1. Проведите фокус-группу с десятью испытуемыми на тему «Представления о стрессе». Обработайте результаты, опишите механизмы формирования обыденных представлений о стрессе. 2. Перечислите основные причины, которые формируют путаницу теорий и определений стресса. 3. Опишите разницу между физиологическим и психологическим стрессом с точки зрения Р.Лазаруса. 4. Охарактеризуйте типы связи характера стрессовой реакции с психологической структурой личности. 5. Раскройте значение интеллектуальной оценки угрозы для формирования стрессового ответа. 6. . Перечислите психологические факторы, которые определяют восприимчивость и устойчивость к психологическому стрессу
Владеть	стандартными и специализированными методами и технологиями, позволяющими решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи в образовательных учреждениях различного типа критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик, ориентированных на личностный	Разработать тренинг стрессоустойчивости

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания

По дисциплине «Психология стресса. Тренинг стрессоустойчивости» форма проведения промежуточной аттестации –зачет с оценкой

Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

- на оценку «отлично» (5 баллов) – студент должен показать высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений;
- на оценку «хорошо» (4 балла) – студент должен показать знания не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам;
- на оценку «удовлетворительно» (3 балла) – студент должен показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, интеллектуальные навыки решения простых задач;
- на оценку «неудовлетворительно» (2 балла)– студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.