



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

Кафедра психологии

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

В.Р. Ушакова

«11» июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Л.В. Жихарева

«11» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.04.01 «Психология стресса»


направление подготовки 37.03.01 Психология
профиль подготовки «Программа широкого профиля»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2021

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 «Психология стресса» для бакалавров направления подготовки 37.03.01 Психология. Профиль «Программа широкого профиля» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 № 839.

Составитель
рабочей программы


подпись

Е.Ю.Кольчик, ст.преп.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии
от 9 июня 20 21 г., протокол № 16

Заведующий кафедрой


подпись

Л.В. Жихарева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета
психологии и педагогического образования

от 11 июня 20 21 г., протокол № 10

Председатель УМК


подпись

И.В. Зотова

1.Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 «Психология стресса» для бакалавриата направления подготовки 37.03.01 Психология, профиль подготовки «Программа широкого профиля».

2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– сформированная система представлений о психологической сущности стресса, механизмах его развития и методах оптимизации психического состояния.

Учебные задачи дисциплины (модуля):

– развитие навыков использования полученных знаний для оценки и коррекции психического состояния клиентов

– усвоение знаний об основных теориях и моделях биологического и психологического стресса, методах прогнозирования, диагностики и оптимизации уровня стресса, приемами саморегуляции.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 «Психология стресса» направлен на формирование следующих компетенций:

ПК-7 - Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам

ПК-9 - Способен к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-7.1.1);

– алгоритм и правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе (ПК-9.1.1)

Уметь:

- выявлять специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-7.2.1);
- выбирать методы и приемы к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе (ПК-9.2.1)

Владеть:

- способами выявления специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-7.3.1).
- приемами осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе (ПК-9.3.1)

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.В.ДВ.04.01 «Психология стресса» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Объем дисциплины (модуля)

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб. зан.	прак. т.зан.	сем. зан.	КСР		
6	108	3	52	14		28		10	56	За
Итого по ОФО	108	3	52	14		28		10	56	
7	108	3	42	12		24		6	66	0За
Итого по ОЗФО	108	3	42	12		24		6	66	

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов															Форма текущего контроля	
	очная форма							очно-заочная форма									
	Всего	в том числе						Всего	в том числе								
		л	лаб	пр	сем	КСР	СР		л	лаб	пр	сем	КСР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Раздел 1. Понятие стресса и стрессовых состояний.																	
Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория.	18	2		4		2	10	18	2		4			12	устный опрос; доклад		
Тема 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки.	20	2		6		2	10	18	2		4			12	доклад; тестовый контроль; практическое задание		
Тема 3. Динамика стрессовых состояний.	22	2		6		2	12	22	2		6		2	12	тестовый контроль; презентация		
Раздел 2. Технология психодиагностического обследования.																	
Тема 4. Диагностика функционального состояния.	24	4		6		2	12	26	2		6		2	16	устный опрос; презентация		
Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	24	4		6		2	12	24	4		4		2	14	доклад; практическое задание		
Всего часов за 6 /7 семестр	108	14		28		10	56	108	12		24		6	66			
Форма промеж. контроля	Зачет																
Всего часов дисциплине	108	14		28		10	56	108	12		24		6	66			
часов на контроль																	

5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
1.	Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория.	Акт.	2	2

	<p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Понятие стресса. Основные теории и концепции.</p> <p>2. Психофизиологические механизмы стресса</p> <p>3. 3. Понятие психологического стресса.</p> <p>Дифференциация стресса и других состояний.</p>			
2.	<p>Тема 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Изменение физиологических, интеллектуальных процессов и поведенческих моделей при стрессе.</p> <p>2. Оценка уровня стресса.</p> <p>3. Прогноз уровня стресса.</p>	Интеракт.	2	2
3.	<p>Тема 3. Динамика стрессовых состояний.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Общие закономерности развития стресса.</p> <p>2. Влияние особенностей стрессора на протекание стресса..</p> <p>3. Факторы, влияющие на развитие стресса.</p> <p>4. Посттравматическое стрессовое расстройство.</p>	Акт.	2	2
4.	<p>Тема 4. Диагностика функционального состояния.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Психофизиологические методы диагностики функциональных состояний.</p> <p>2. Психологические методы диагностики функциональных состояний.</p>	Акт.	4	2
5.	<p>Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Общие подходы к нейтрализации стресса.</p> <p>2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса.</p> <p>3. Работа со стрессом в зависимости от времени его наступления.</p>	Интеракт.	4	4
	Итого		14	12

5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
1.	<p>Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Понятие стресса. Основные теории и концепции.</p> <p>2. Психофизиологические механизмы стресса</p> <p>3. 3. Понятие психологического стресса. Дифференциация стресса и других состояний.</p>	Интеракт.	4	4
2.	<p>Тема 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Изменение физиологических, интеллектуальных процессов и поведенческих моделей при стрессе.</p> <p>2. Оценка уровня стресса.</p> <p>3. Прогноз уровня стресса.</p>	Интеракт.	6	4
3.	<p>Тема 3. Динамика стрессовых состояний.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Общие закономерности развития стресса.</p> <p>2. Влияние особенностей стрессора на протекание стресса..</p> <p>3. Факторы, влияющие на развитие стресса.</p> <p>4. Посттравматическое стрессовое расстройство.</p>	Интеракт.	6	6
4.	<p>Тема 4. Диагностика функционального состояния.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Психофизиологические методы диагностики функциональных состояний.</p> <p>2. Психологические методы диагностики функциональных состояний.</p>	Интеракт.	6	6
5.	<p>Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Общие подходы к нейтрализации стресса.</p>	Интеракт.	6	4

	2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса. 3. Работа со стрессом в зависимости от времени его наступления.			
	Итого		28	24

5.3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5.4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5.5. Темы индивидуальных занятий

№ занятия	Тема индивидуального занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
1.	Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория.	Интеракт.	2	
2.	Тема 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки.	Интеракт.	2	
3.	Тема 3. Динамика стрессовых состояний.	Интеракт.	2	2
4.	Тема 4. Диагностика функционального состояния.	Интеракт.	2	2
5.	Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний.	Интеракт.	2	2
	Итого		10	6

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка презентации; подготовка к тестовому контролю; подготовка доклада; подготовка к практическому занятию; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ОЗФО
1	Тема 1. Стресс как биологическая и психологическая категория. Основные вопросы: 1. Понятие психологического стресса, фазы развития стресса. 2. Факторы, влияющие на развитие патологического стресса. 3. Механизмы психологической защиты, психоаналитический взгляд на феномен защит.	подготовка доклада; подготовка к устному опросу	10	12
2	Тема 2. Формы проявления стресса и критерии его оценки. Основные вопросы: 1. Психоэволюционная теория эмоций и эго-защит Плутчика, Келлермана, Конте. 2. Иерархическая классификация защит и способов их коррекции (по Дж. Вейланту). 3. Категории "копинг-поведение", "копинг-стратегии" и "копинг-ресурсы".	подготовка презентации; подготовка доклада; подготовка к практическому занятию	10	12
3	Тема 3. Динамика стрессовых состояний. Основные вопросы: 1. Теория когнитивной оценки Р.Лазаруса и С.Фолкман. Классификация копинг-стратегий Р.Лазаруса и С.Фолкман. 2. Многоосевая модель «поведения преодоления» С.Хобфолла. 3. Теория проактивного преодоления Аспинвалла, Шварцера и Грингаласса.	подготовка к практическому занятию; подготовка к устному опросу	12	12
4	Тема 4. Диагностика функционального состояния. Основные вопросы: 1. Антиципационная теория неврозогенеза. 2. Кризис. Виды кризисов. 3. Фрустрация. Теории фрустрации.	подготовка презентации; подготовка к тестовому контролю; подготовка к практическому занятию	12	16
5	Тема 5. Способы коррекции и профилактики стрессовых состояний. Основные вопросы:	подготовка презентации; подготовка к практическому	12	14

1. Рефлексологический метод и нормализация режима питания. 2. Методы психической саморегуляции. Внушение и самовнушение. 3. Нервно-мышечная релаксация.	занятию; подготовка к устному опросу		
Итого		56	66

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
ПК-7		
Знать	особенности психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-7.1.1)	презентация; тестовый контроль; доклад; устный опрос
Уметь	выявлять специфику психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-7.2.1)	практическое задание
Владеть	способами выявления специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-7.3.1).	зачет
ПК-9		
Знать	алгоритм и правила проведения психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе (ПК-9.1.1)	презентация; тестовый контроль; доклад; устный опрос

Уметь	выбирать методы и приемы к осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе (ПК-9.2.1)	практическое задание
Владеть	приемами осуществлению психологической экспертизы (оценке) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций, психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, психологической безопасности в коллективе (ПК-9.3.1)	зачет

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность несформирована	Базовый уровень компетентности	Достаточный уровень компетентности	Высокий уровень компетентности
презентация	Цели и задачи темы не соответствуют отраженным в презентации, содержание также не соответствует тематике.	Содержание презентации соответствует целям и задачам, но форма подачи подобрана неудачно, источники недостоверны, информация не вызывает интерес у аудитории.	Содержание презентации соответствует целям и задачам, источники достоверны, но форма подачи материала неудобна для восприятия и не вызывает интереса у аудитории.	Содержание презентации соответствует целям и задачам, источники достоверны, форма подачи материала подобрана удачно и вызывает интерес у аудитории.
тестовый контроль	1-59% правильных ответов	60-69% правильных ответов	70-89% правильных ответов.	90-100% правильных ответов.

доклад	Материал не структурирован без учета специфики проблемы.	Материал слабо структурирован, не связан с ранее изученным, не выделены существенные признаки проблемы.	Материал структурирован, оформлен согласно требованиям, однако есть несущественные недостатки.	Материал структурирован, оформлен согласно требованиям.
практическое задание	Оформление не соответствует требованиям, критерии не выдержаны, защита менее 50 % контрольных вопросов	Оформление соответствует требованиям, критерии выдержаны, защита только 61 % контрольных вопросов.	Оформление соответствует требованиям, критерии выдержаны, защита только 80 % контрольных вопросов.	Оформление соответствует требованиям, критерии выдержаны, защита всего перечня контрольных вопросов.
устный опрос	Студент не отвечает на 2 и более вопросов.	Студент не дает ответов на 1 вопрос, либо ответы на вопросы неполные.	Студент коротко отвечает на все поставленные вопросы.	Студент показывает глубокое и всестороннее знание вопросов, его ответ более
зачет	Не раскрыт полностью ни один вопрос.	Вопросы раскрыты с замечаниями.	Вопросы раскрыты с несущественным и замечаниями.	Вопросы раскрыты полностью.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Примерные темы для составления презентации

1. Понятие психологического стресса, фазы развития стресса.
2. Факторы, влияющие на развитие патологического стресса.
3. Механизмы психологической защиты, психоаналитический взгляд на феномен зашит.
4. Психозволюционная теория эмоций и эго-защит Плутчика, Келлермана, Конте.
5. Иерархическая классификация защит и способов их коррекции (по Дж. Вейланту).
6. Категории копинг-поведение, копинг-стратегии и копинг-ресурсы

7. Теория когнитивной оценки Р.Лазаруса и С.Фолкман. Классификация копинг-стратегий Р.Лазаруса и С.Фолкман.
8. Многоосевая модель «поведения преодоления» С.Хобфолла.
9. Теория проактивного преодоления Аспинвалла, Шварцера и Грингаласса.
10. Антиципационная теория неврозогенеза.

7.3.2. Примерные вопросы для тестового контроля

1. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития: ...
 - +А. тревоги, резистентности, истощения
 - Б. мобилизации, тревоги, болезни
 - В. приспособления, мобилизации, истощения
 - Г. приспособления, мобилизации, дистресса
2. По источнику происхождения чрезвычайные ситуации делятся на: _ происхождения.
 - +А. техногенного, природного, биолого-социального
 - Б. метеорологического, катастрофического, насильственного
 - В. геологического, умышленного, террористического
 - Г. кратковременного, затяжного, военного

7.3.3. Примерные темы для доклада

1. Проблема стресса в биологии и медицине.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Гормональные и физиологические проявления стресса.
4. Особенности психологического стресса.
5. Поведенческие признаки стресса.
6. Интеллектуальные признаки стресса.
7. Физиологические признаки стресса.
8. Эмоциональные признаки стресса.
9. Объективные методы оценки уровня стресса.
10. Субъективные методы оценки уровня стресса.

7.3.4. Примерные практические задания

1. Модель стресса в вариантах самоорганизации личности как психологической системы.
2. Дайте определение понятиям «стресс», «эустресс», «дистресс». Что такое стрессор?

3. Дайте определение физиологическому и психологическому стрессам.
4. Каким образом стресс воздействует на поведение и сознание человека?
5. Что включает в себя комплекс психических состояний на стресс? Дайте им развернутую характеристику.
6. Опишите признаки стресса в зависимости от стадий переживания стрессовой ситуации.

7.3.5. Примерные вопросы для устного опроса

1. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?
2. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?
3. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения?
4. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?
5. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира?
6. Дайте характеристику фазам общего адаптационного синдрома.
7. Что такое «фактор обусловливания» стрессовой реакции?
8. Опишите признаки стресса в зависимости от стадий переживания стрессовой ситуации.
9. Каким образом стресс воздействует на поведение и сознание человека?

7.3.6. Вопросы к зачету

1. Психология стресса: основные понятия
2. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
3. Этапы развития стрессовой реакции по Г.И.Косицкому.
4. Понятие «психологический» (эмоциональный) стресс. Особенности психологического стресса.
5. Изменение физиологических процессов при стрессе.
6. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
7. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.
8. Эмоциональные проявления стресса.
9. Объективные методы оценки уровня стресса.
10. Субъективные методы оценки уровня стресса.
11. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости
12. человека.
13. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса.

14. Факторы, влияющие на развитие стресса.
15. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
16. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
17. Объективные причины возникновения психологического стресса.
18. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стресс-соров
19. различного типа.
20. Общие закономерности профессиональных стрессов.
21. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс, спортивный стресс, стресс медицинских работников, стресс руководителя и др.
22. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время стресса.
23. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня стресса.
24. Биологическая обратная связь (БОС) как метод нейтрализации стресса.
25. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
26. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
27. Рациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
28. Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация).
29. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность –важный фактор нормализации стресса.
30. Религия как способ преодоления стресса.
31. Тактика преодоления стресса в зависимости от времени его наступления.
32. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.
33. Конфликты как источник стрессов. Совершенствование коммуникативных навыков.
34. Заниженная самооценка как источник стрессов. Формирование уверенного поведения.
35. уверенного поведения.
36. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
37. Постоянный цейтнот как источник стресса. Тайм-менеджмент.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание презентации

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Раскрытие темы учебной дисциплины	Тема раскрыта частично: не более 3 замечаний	Тема раскрыта частично: не более 2 замечаний	Тема раскрыта
Подача материала (наличие, достаточность и обоснованность графического оформления: схем, рисунков, диаграмм, фотографий)	Подача материала соответствует указанным параметрам частично, не более 3 замечаний	Подача материала соответствует указанным параметрам частично, не более 2 замечаний	Подача материала полностью соответствует указанным параметрам
Оформление презентации (соответствие дизайна всей презентации поставленной цели; единство стиля включаемых в презентацию рисунков; обоснованное использование анимационных эффектов)	Презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 3 замечаний	Презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 2 замечаний	Презентация оформлена без замечаний

7.4.2. Оценивание тестового контроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Правильность ответов	не менее 60% тестовых заданий	не менее 73% тестовых заданий	не менее 86% тестовых заданий

7.4.3. Оценивание доклада

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Степень раскрытия темы:	Тема доклада раскрыта частично	Тема доклада раскрыта не полностью	Тема доклада раскрыта

Объем использованной научной литературы	Объем научной литературы не достаточный, менее 8 источников	Объем научной литературы достаточный – 8-10 источников	Объем научной литературы достаточный более 10 источников
Достоверность информации в докладе (точность, обоснованность, наличие ссылок на источники первичной информации)	Есть замечания по ссылкам на источники первичной информации	Есть некоторые неточности, но в целом информация достоверна	Достоверна. Есть ссылки на источники первичной информации
Необходимость и достаточность информации	Приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений доклада частично: 3 и более замечаний	Приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений доклада частично: не более 2 замечаний	Приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений доклада

7.4.4. Оценивание практического задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Знание теоретического материала по предложенной проблеме	Теоретический материал усвоен	Теоретический материал усвоен и осмыслен	Теоретический материал усвоен и осмыслен, может быть применен в различных ситуациях по необходимости
Овладение приемами работы	Студент может применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но необходима помощь преподавателя	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но возможно не более 2 замечаний	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи
Самостоятельность	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 3 замечаний	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 2 замечаний	Задание выполнено полностью самостоятельно

7.4.5. Оценивание устного опроса

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

7.4.6. Оценивание зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Психология стресса» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачет выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале
	для зачёта
Высокий	зачтено
Достаточный	
Базовый	
Компетенция не сформирована	не зачтено

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библи.
1.	Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - 252 с.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/12265 2

Дополнительная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- метод пособие, др.)	Кол-во в библ.
1.	Психология стресса : учебное пособие. - Тула : ТГПУ, 2014. - 133 с.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/101523
2.	Старкин А. Н. Психофизическая тренировка в профилактике стрессовых состояний у студентов вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Липецк: Липецкий ГПУ, 2019. - 51 с.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/126998
3.	Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.2. Бланки методик. Когито-Центр, 2019 г.		http://www.iprblookshop.ru/88363
4.	Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019 г.		http://www.iprblookshop.ru/88196
5.	Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности. Вузовское образование, 2014 г.	учебное пособие	http://www.iprblookshop.ru/19530
6.	Абаева И.В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций. Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017 г.	учебно-методическое пособие	http://www.iprblookshop.ru/73814

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>,
- 2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.

- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка презентации; подготовка к тестовому контролю; подготовка доклада; подготовка к практическому занятию; подготовка к устному опросу; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Работа с базовым конспектом

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

Подготовка презентации

Требования к оформлению презентации

Презентация должна содержать не более 15 слайдов, раскрывающих тему доклада.

Первый слайд – титульный, на котором должны быть представлены: название темы доклада; фамилия, имя, отчество, учебная группа авторов доклада и год создания.

В оформлении презентаций должны быть соблюдены дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, читаемость текстов (начертание, цвет, размер шрифтов) и другие требования, приведенные ниже.

Представление информации

Содержание информации: Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории

Расположение информации на странице: Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде имеется графическое изображение, подпись должна располагаться под ним

Шрифты: Шрифты: Кегль для заголовков – не менее 24, для информации – не менее 22. Шрифты без засечек и строчные буквы читаются с большого расстояния легче, чем шрифты с засечками и прописные буквы.

Не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации используют различные начертания: жирный, курсив

Способы выделения информации: Способы выделения наиболее важных фактов: рамки; границы, заливка; штриховка, стрелки; рисунки, диаграммы,

Объем информации: При определении объема необходимо учитывать, что человеку трудно одновременно запомнить более трех фактов, выводов, определений.

Наибольшая эффективность презентации достигается, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде или выводятся на слайд поэтапно

Виды слайдов: Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

Оформление слайдов.

Стиль: Соблюдайте единый стиль оформления, не отвлекающий от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями)

Фон: Для фона предпочтительны холодные тона

Использование цвета: На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета.

Анимационные эффекты: Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде

Подготовка доклада

Требования к оформлению и содержанию доклада.

Структура доклада:

Титульный лист содержит следующие атрибуты:

- в верхней части титульного листа помещается наименование учреждения (без сокращений), в котором выполнена работа;
- в середине листа указывается тема работы;

– ниже справа - сведения об авторе работы (ФИО (полностью) с указанием курса, специальности) и руководителе (ФИО (полностью), должность);

– внизу по центру указываются место и год выполнения работы.

Титульный лист не нумеруется, но учитывается как первая страница.

Оглавление – это вторая страница работы. Здесь последовательно приводят все заголовки разделов текста и указывают страницы, с которых эти разделы начинаются. В содержании оглавления все названия глав и параграфов должны быть приведены в той же последовательности, с которой начинается изложение содержания этого текста в работе без слова «стр.» / «страница». Главы нумеруются римскими цифрами, параграфы – арабскими.

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется его значимость и актуальность, указывается цель и задачи доклада, дается характеристика исследуемой литературы).

Основная часть (основной материал по теме; может быть поделена на разделы, каждый из которых, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего раздела).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации, указываются перспективы исследования проблемы).

Список литературы. Количество источников литературы - не менее пяти. Отдельным (нумеруемым) источником считается как статья в журнале, сборнике, так и книга. Таким образом, один сборник может оказаться упомянутым в списке литературы 2 – 3 раза, если вы использовали в работе 2 – 3 статьи разных авторов из одного сборника.

Приложение (таблицы, схемы, графики, иллюстративный материал и т.д.) – необязательная часть.

Требования к оформлению текста доклада

Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

Объем работы должен составлять не более 20 страниц машинописного текста (компьютерный набор) на одной стороне листа формата А4, без учета страниц приложения.

Текст исследовательской работы печатается в редакторе Word, интервал – полуторный, шрифт Times New Roman, кегль – 14, ориентация – книжная. Отступ от левого края – 3 см, правый – 1,5 см; верхний и нижний – по 2 см; красная строка – 1 см.; выравнивание по ширине.

Затекстовые ссылки оформляются квадратными скобками, в которых указывается порядковый номер первоисточника в алфавитном списке литературы, расположенном в конце работы, а через запятую указывается номер страницы. Например [11, 35].

Заголовки печатаются по центру 16-м размером шрифта. Заголовки выделяются жирным шрифтом, подзаголовки – жирным курсивом; заголовки и подзаголовки отделяются одним отступом от общего текста сверху и снизу. После названия темы, подраздела, главы, параграфа (таблицы, рисунка) точка не ставится.

Страницы работы должны быть пронумерованы; их последовательность должна соответствовать плану работы. Нумерация начинается с 2 страницы. Цифру, обозначающую порядковый номер страницы, ставят в правом углу нижнего поля страницы. Титульный лист не нумеруется.

Каждая часть работы (введение, основная часть, заключение) печатается с нового листа, разделы основной части – как единое целое.

Должна быть соблюдена алфавитная последовательность написания библиографического аппарата.

Оформление не должно включать излишеств, в том числе: различных цветов текста, не относящихся к пониманию работы рисунков, больших и вычурных шрифтов и т.п.

Подготовка к практическому занятию

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы.

Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Следовательно, работа на практическом занятии направлена не только на познание студентом конкретных явлений внешнего мира, но и на изменение самого себя.

Второй результат очень важен, поскольку он обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. процессов и явлений, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте.

Объем заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю.

Подготовка к тестовому контролю

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

Подготовка к тестированию

1. Уточните объем материала (отдельная тема, ряд тем, раздел курса, объем всего курса), по которому проводится тестирование.
2. Прочтите материалы лекций, учебных пособий.
3. Обратите внимание на характер заданий, предлагаемых на практических занятиях.
4. Составьте логическую картину материала, выносимого на тестирование (для продуктивной работы по подготовке к тестированию необходимо представлять весь подготовленный материал как систему, понимать закономерности, взаимосвязи в рамках этой системы).

Подготовка к устному опросу

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Подготовка к зачету

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуются делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:
оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка:
<https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

-компьютерный класс и доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки);

-проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы

-раздаточный материал для проведения групповой работы;