

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Психология стресса»**

**Направление/специальность 37.03.01 Психология**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения очно-заочная**

**Владикавказ**

**2022**

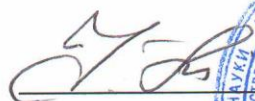
Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психология», утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (протокол от 31.05.2022 г. № 13).

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии  
(протокол № 8 от 24.02.2022 г.)

Зав. кафедрой психологии \_\_\_\_\_ М.З. Худалова

Одобрена Советом психолого-педагогического факультета  
(протокол № 9 от 28.02.2022 г.)

Председатель Совета факультета \_\_\_\_\_





## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы. (108 час.).

	Очно-заочная Форма обучения
Курс	3
Семестр	6
Лекции	16
Практические занятия	30
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Итого аудиторных занятий	46
Самостоятельная работа	62
Курсовая работа	-
Зачет	+
Экзамен	-
Общее количество часов	108 час.

## 2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология стресса» является ознакомление с психологической сущностью стресса, механизмами его развития и основными методами его психопрофилактики и коррекции; формирование у студентов общекультурной компетенции, позволяющей использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; развитие у студентов социально значимых качеств.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Психология стресса» относится к дисциплинам Блок 1. Дисциплины (модули). Обязательная часть. Б1.О.25.

Компетенция, формируемая в рамках «Психология стресса», встречается в предшествующей дисциплине «Безопасность жизнедеятельности», что обеспечивает логическую преемственность ее формирования.

## 4. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования (ОПК-4).

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Компетенции		Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
Код	Формулировка	Знать:	Уметь	Владеть:

ОПК-4	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	навыками использования основных форм психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования
-------	---	---	--	---

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

Номер недел и	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Литература
		л	пр	Содержание	Часы		
1	<b>Введение в психологию стресса.</b> Общее представление о стрессе. Виды стресса Проблема определения феномена стресса и понимания функции стресса по отношению к человеку Стресс как биологическая и психологическая категория	2	2	Поведенческие модели изучения стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Понятия физиологического и психологического стресса. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие Теории стресса в психологии.	6	Устный опрос Подготовка презентации Реферат	1,2,3
2	<b>Факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях.</b> Модели поведения человека в стрессовой ситуации Возрастной кризис как фактор стресса. Стрессоустойчивость и жизнестойкость личности		2	Копинг-стратегии личности Типы и направления реакций в стрессовых ситуациях.	4	Доклад Письменный опрос Устный опрос	1,2,4
3	<b>Факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях.</b> Стресс в экстремальных ситуациях. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Типы реагирования в экстремальной ситуации.		2	Посттравматический синдром (ПТСР). Механизмы возникновения посттравматического расстройства. Психологическая характеристика травмированной личности.	4	Доклад Письменный опрос Устный опрос	
4	<b>Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.</b> Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса. Изменение поведенческих реакций при стрессе:	2	2	Феноменология посттравматического стресса. Психологические модели и теории посттравматического стресса. Психодиагностика посттравматического стресса. Пути коррекции посттравматического стресса	4	Устный опрос Доклад	1,2,3

5	<b>Общие закономерности развития стресса.</b> Динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса: биологически обусловленные, воспитания, факторы социальной среды	2	2	Причины возникновения стрессов. Экологический подход к изучению стресса. Трансактный подход к изучению стресса. Регуляторный подход к изучению стресса	4	Устный опрос Подготовка презентации Реферат	1,2,3,6
6	<b>Длительное переживание стресса и формы личностной дезадаптации.</b> Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска	2	2	Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Психосоматические последствия стресса	4	Устный опрос Подготовка презентации	1,2,3,6
7	<b>Эмоциональный стресс и механизмы его развития</b> Эмоции человека как фактор регуляции поведения. Виды эмоций: альтруистические, коммуникативные, самоутверждения, борьбы, самоутверждения, гностические, эстетические, гедонические, приобретения.	2	2	Социальные факторы развития эмоционального стресса. Личностные факторы развития эмоционального стресса.	4	Устный опрос  Подготовка презентаций  Реферат	2,4,5,6
8	<b>Эмоциональный стресс и механизмы его развития</b> Системная организация эмоций и ее роль в поведении человека. Подходы П.К. Анохина, П.В. Симонова, К.В. Судакова, Е.А. Юматова о природе эмоций.		2	Сущностные особенности эмоционального стресса и подходы к содержанию	4	Доклад Письменный опрос Устный опрос	

	<b>Профессиональный стресс.</b> Факторы стресса. Работоспособность. Функциональные состояния. Адаптационный период. Условия деятельности (нормальные, особые, экстремальные, сверхэкстремальные). Общая модель профессионального стресса.	2	2			Составление программы психопрофилактики и психокоррекции и стресса	2,3,5,7
	<b>Психологическая диагностика стрессовых состояний</b> Психологическое тестирование. Опросник «Инвентаризация симптомов стресса». Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях». Тест «Подвержены ли вы стрессу?». Тест на определение стрессоустойчивости личности	2	2	Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (гражданский вариант) Тест жизнестойкости (Мадди) Опросник «SACS» (Хобфолл) Метод рисуночной фрустрации (Розенцвейг) Тест самооценки стрессоустойчивости (Коухен, Виллиансон).	8	Отчет по диагностике	5,8,9
	<b>Психологическая диагностика стрессовых состояний</b> Проективные методы диагностики стресса. Проективный тест «Дерево». Проективный тест «Человек под дождем». Графическая психодиагностическая методика «Не дайте человеку упасть». Проективный тест «Дерево в бурю» (детский вариант)		2	Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс, Раге) Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость). Методика «Человек под дождем». Шкала для измерения интенсивности события	4	Доклад Письменный опрос Устный опрос	
9	<b>Психологическая помощь при стрессе</b> Техники психологической помощи при стрессе. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Методы психологической саморегуляции и управления стрессом. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых форм работы.	2	2	Зависимости между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями. Формы поведения человека – общение при стрессе. Типы людей: «тип А», «тип Б».	4	Составление программы психопрофилактики и психокоррекции и стресса	6,7,9

10	<b>Методы саморегуляции в зависимости от параметров взаимодействия со стресс-факторами</b> Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени наступления, возможности влияния на стресс-факторы. Методы саморегуляции до воздействия стрессора. Методы саморегуляции во время действия стрессора. Самопомощь при острой стрессовой ситуации. Постстрессовая саморегуляция личности		2		4	Доклад Письменный опрос Устный опрос	
11	<b>Стресс и болезни</b> Психологические особенности реагирования личности на стресс и адаптация. Зависимости между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями. Формы поведения человека – общение при стрессе. Типы людей: «тип А», «тип Б».		2	Роль стратегий преодоления (копинг-стратегий) в развитии стресса. Специфика методов коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых форм психологической работы Профилактика стресса	4	Устный опрос  Подготовка презентаций  Реферат	6,7,8
12	<b>Семейный стресс.</b> Феноменология семейного стресса. Психологические модели и теории семейного стресса. Психодиагностика семейного стресса. Теоретические подходы к решению проблемы семейного стресса		2		4	Презентация  Семинар в диалоговом режиме	8,9
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>30</b>		<b>62</b>		

**Примечания:**

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте и с использованием платформ дистанционного обучения.

## **6. Образовательные технологии**

В соответствии с государственными образовательными стандартами высшего образования реализация учебного процесса должна предусматривать проведение занятий в интерактивных и активных формах. Внедрение этих форм обучения – одно из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов в современном вузе. Цель – повышение эффективности образовательного процесса, достижение всеми обучающимися высоких результатов обучения.

Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации. Суть использования активных и интерактивных форм проведения состоит в погружении студентов в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблем, оптимальную для выработки навыков и качеств будущего специалиста.

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы обучения.

**Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия** с использованием современных интерактивных технологий.

**Лекция-диалог** – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

**Онлайн-семинар** – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника.

**Видеоконференция** – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

**Видео-лекция** – снятая на камеру сокращенная лекция, дополненная фотографиями и схемами, иллюстрирующая подаваемый в лекции материал.

**Технология электронного обучения** (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

**Творческое задание** составляет содержание (основу) любой интерактивной формы проведения занятия. Выполнение творческих заданий требует от студента воспроизведения полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем и требующей творческого подхода: 1) подборка примеров из практики; 2) подборка материала по определенной проблеме;

**Публичная презентация проекта** - самый эффективный способ донесения важной информации при публичных выступлениях. Слайд-презентации позволяют эффектно и наглядно представить содержание, выделить и проиллюстрировать сообщение.

**Интерактивная лекция** представляет собой выступление преподавателя перед аудиториями студентов с применением следующих интерактивных форм обучения: 1. управляемая дискуссия или беседа; 2. демонстрация слайдов или учебных фильмов; 3. мозговой штурм; 4. мотивационная речь и др.

**Разработка проекта** позволяет участникам мысленно выйти за пределы аудитории и составить проект своих действий по обсуждаемому вопросу. Участники могут обратиться за консультацией, дополнительной литературой в специализированные учреждения, библиотеки и т.д.

**Проблемное обучение** - поиск ответов на вопросы по теме.

## 7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относятся: написание докладов, эссе, подготовка презентаций, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, табл. 5.1.

Методические рекомендации по дисциплине прилагаются.

## 8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных сообщений, написанию докладов, подготовку презентаций и обсуждений по темам дисциплины - работу в активной и интерактивной формах.

Рабочая программа предполагает текущий и итоговый контроль знаний.

*Текущий контроль* – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают опросы на занятиях с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или для выяснения степени усвоения изложенного материала.

*Итоговый контроль* – зачет,

осуществляется по окончании изучения материала в заранее установленное время.

**Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Критерии оценивания представлены в таблице 8.1.

### Методика формирования результирующей оценки

Таблица 8.1

Уровень сформированности компетенций			
Минимальный уровень не достигнут	Минимальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
менее 55 баллов	56-70 баллов	71-85 баллов	86-100 баллов
Компетенции не сформированы	Компетенции сформированы	Компетенции сформированы	Компетенции сформированы

Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.	Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению любых заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
<b>Обучающийся демонстрирует:</b>			
- существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.	- знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности.	- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
<b>Оценка</b>			
Неудовлетворительно (незачтено)	Удовлетворительно (зачтено)	Хорошо (зачтено)	Отлично (зачтено)

### Тематика рефератов и докладов

1. Классическая теория стресса Г. Селье
2. Типы и направления реакций в стрессовых ситуациях
3. Пол и возраст как факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях.

4. Личностные особенности, влияющие на поведение в стрессовых ситуациях.
5. Механизмы возникновения посттравматических стрессовых расстройств.
6. Физиологический и психологический стресс (Р. Лазарус)
7. Стресс и психологическое здоровье.
8. Роль стратегий преодоления (копинг-стратегий) в развитии стресса.
9. Специфика методов коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых форм психологической работы
10. Профилактика стресса

### **Практические задания для самостоятельной работы**

Вопросы к устному опросу по теме: Теории стресса в психологии

- Основные понятия психологии стресса.
- Стресс и дистресс.
- Типы реакции на стресс.
- Основные принципы классической теории (неспецифичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

Тематика конспектов по теме: Факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях

- Проявления общего адаптационного синдрома как комплекса адаптационных реакций человека, системности реакций организма на стрессовые воздействия.
- Виды и классификации стрессоров.
- Субъективные признаки стресса. Методы анализа.
- Расстройства адаптации. Пограничные формы нервно-психических расстройств как проявления дезадаптации.
- Пол и возраст как факторы, определяющие поведение в стрессовых ситуациях.
- Личностные особенности, влияющие на поведение в стрессовых ситуациях.

Вопросы к письменному опросу по теме: Стресс в экстремальных ситуациях. ПТСР.

- Механизмы возникновения посттравматических стрессовых расстройств.
- Критерии ПТСР
- Симптоматика посттравматического стрессового расстройства
- Методы экстренной психологической помощи пострадавшим от травматического стресса.

Форма отчета по диагностике по теме: Методы диагностики стресса и стрессоустойчивости

- Цель:
- Методический инструментарий:
- Фактические данные об объектах практической работы:
- Результаты диагностики (таблицы данных):
- Анализ результатов диагностики:
- Выводы по диагностике.

Содержание проекта по теме: Психологическая помощь при стрессе

- Цель программы
- Задачи

- Виды и формы работы (просветительско-профилактическая, коррекционно-развивающая работа, групповой тренинг)
- План просветительского занятия на тему:
- Программа тренинга на тему:
- Цель тренинга, задачи, этапы, перечень упражнений, игр.
- Содержание мероприятий по психопрофилактике стресса
- Рекомендации
- Список использованной литературы

#### **Вопросы для подготовки к зачету:**

1. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.
2. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.
3. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
4. Типы реакции на стресс.
5. Понятия физиологического и психологического стресса (Р. Лазарус)
6. Стресс и психологическое здоровье. Болезни стрессовой этиологии.
7. Виды стресса.
8. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления (копинг-стратегий) в развитии стресса.
9. Стресс в экстремальных ситуациях. Типы реагирования в экстремальной ситуации.
10. Посттравматический синдром.
11. Супружеские конфликты как фактор стресса.
12. Детско-родительские конфликты как фактор стресса.
13. Возрастная специфика стресса.
14. Возрастной кризис как фактор стресса.
15. Способы и техники психологической помощи при стрессе.
16. Классификация методов саморегуляции состояний
17. Тренинг стрессоустойчивости.
18. Дайте характеристику известным Вам методикам по изучению стрессовых симптомов и состояний
19. Назовите специфику разновидностей профессионального стресса, (информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс).
20. Опишите Мичиганскую модель профессионального стресса

Критерии оценивания ответа:

«Зачтено» – теоретическое содержание курса освоено полностью, сформированы необходимые практические навыки работы с освоенным материалом, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения соответствует высокому уровню.

«Не зачтено» – теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания не выполнены или содержат серьезные ошибки.

**Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Уровень сформированности компетенций			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 56 баллов)	«Минимальный уровень» (56-70 баллов)	«Средний уровень» (71-85 баллов)	«Высокий уровень» (86-100 баллов)
<u>Компетенции не сформированы.</u>  Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.	<u>Компетенции сформированы.</u>  Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	<u>Компетенции сформированы.</u>  Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	<u>Компетенции сформированы.</u>  Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания,	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и

дискуссии и низкую степень контактности.	которые следует выполнить.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов, присутствует неуверенность в ответах.</li> </ul>	исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы экзаменатора; <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</li> </ul>
<b>Оценка</b> «неудовлетворительно» / не зачтено	<b>Оценка</b> «удовлетворительно» / «зачтено»	<b>Оценка</b> «хорошо» / «зачтено»	<b>Оценка</b> «отлично» / «зачтено»

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492275>
3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>
4. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496121>

### б) дополнительная литература:

1. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496424>

2. Мищенко, Л. В. Психическая травма : практическое пособие / Л. В. Мищенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06650-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493929>

3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>

4. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492274>

5. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495863>

**в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

– eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. — URL: <http://www.elibrary.ru>.

– База данных «ЭБС elibrary»: <http://elibrary.ru>

– Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. — URL: <http://biblio-online.ru>.

– Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. — URL: <http://www.biblioclub.ru>.

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Занятия по дисциплине проводятся в аудиториях, обеспеченных компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет, интерактивными досками и мультимедийным оборудованием.

*Лицензионное программное обеспечение:*

1. Windows 10 Pro for Workstations, (№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г);
2. Office Standard 2016 (№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г);
3. Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат ВУЗ»;

*Перечень ПО в свободном доступе:*

1. Kaspersky Free;
2. WinRAR;
3. Google Chrome;
4. Yandex Browser;
5. OperaBrowser.