

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ДИЗАЙНА И ТЕХНОЛОГИЙ

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ**

Направление и направленность (профиль)  
43.03.01 Сервис. Сервис в авиации

Год набора на ОПОП  
2021

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология стрессовых ситуаций» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 Сервис (утв. приказом Минобрнауки России от 08.06.2017г. №514) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

*Мельникова Л.А., кандидат культурология наук, доцент, Кафедра дизайна и технологий, lyudmila.melnikova@vvsu.ru*

Утверждена на заседании кафедры дизайна и технологий от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. , протокол № \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Клочко И.Л.

<b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>	
Сертификат	1575737265
Номер транзакции	0000000000D2C0EE
Владелец	Клочко И.Л.

## 1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения дисциплины «Психология стрессовых ситуаций» является формирование профессиональных качеств выпускника, основанных на знаниях психологии стрессовых ситуаций, их возникновении, динамики развития, путях и методах, а также средствах их разрешения и урегулирования, ориентированных на эффективное взаимодействие в сфере сервиса. Задачи освоения дисциплины: - сформировать представления о понятии, типологии, сущности функционирования стрессовых ситуаций; - исследовать причины, динамику развития и разрешения стрессовых ситуаций; - приобрести навыки конструктивного разрешения и предотвращения стрессовых ситуаций в сфере сервиса

Целью освоения дисциплины «Психология стрессовых ситуаций» является формирование профессиональных качеств выпускника, основанных на знаниях психологии стрессовых ситуаций, их возникновении, динамики развития, путях и методах, а также средствах их разрешения и урегулирования, ориентированных на эффективное взаимодействие в сфере сервиса. Задачи освоения дисциплины: - сформировать представления о понятии, типологии, сущности функционирования стрессовых ситуаций; - исследовать причины, динамику развития и разрешения стрессовых ситуаций; - приобрести навыки конструктивного разрешения и предотвращения стрессовых ситуаций в сфере сервиса

Целью освоения дисциплины «Психология стрессовых ситуаций» является формирование профессиональных качеств выпускника, основанных на знаниях психологии стрессовых ситуаций, их возникновении, динамики развития, путях и методах, а также средствах их разрешения и урегулирования, ориентированных на эффективное взаимодействие в сфере сервиса. Задачи освоения дисциплины: - сформировать представления о понятии, типологии, сущности функционирования стрессовых ситуаций; - исследовать причины, динамику развития и разрешения стрессовых ситуаций; - приобрести навыки конструктивного разрешения и предотвращения стрессовых ситуаций в сфере сервиса

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
			Код результата	Формулировка результата
43.03.01 «Сервис» (Б-СС)				

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология стрессовых ситуаций» направлена на освоение знаний, умений необходимых для понимания закономерностей возникновения, развития, завершения стрессовых ситуаций, что способствует разностороннему пониманию проблем социального взаимодействия. Знание психологии стрессовых ситуаций в сервисе является неотъемлемой частью профессиональной подготовки бакалавров сервиса как области, характеризующейся

повышенным вниманием к человеку. Современное понимание сервиса включает предоставление услуг на высоком уровне, которое невозможно без глубокого понимания стресса, стрессовых ситуаций, в связи с чем бакалавр сервиса должен обладать тем минимумом знаний по физиологии, психологии стресса без которых невозможно прогнозировать и управлять стрессовыми реакциями. В процессе освоения дисциплины «Психология стрессовых ситуаций», студенты не только усваивают основные понятия, изучают разнообразные формы проявления стресса, узнают о современных методах оценки уровня стресса и приобретают умения адекватно оценивать его тяжесть, а также устанавливают основные причины возникновения стрессов (в первую очередь — психологические) и факторы, влияющие на динамику развития стрессовых процессов, что в конечном итоге помогает овладеть наиболее эффективными методами оптимизации уровня стресса. Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Деловые коммуникации в сервисе», «Психодиагностика», «Психологический практикум», «Социальная конфликтология в сервисе». На данную дисциплину опираются дисциплины «Стратегия профессиональной эффективности», «Физиогномика».

Дисциплина «Психология стрессовых ситуаций» направлена на освоение знаний, умений необходимых для понимания закономерностей возникновения, развития, завершения стрессовых ситуаций, что способствует разностороннему пониманию проблем социального взаимодействия. Знание психологии стрессовых ситуаций в сервисе является неотъемлемой частью профессиональной подготовки бакалавров сервиса как области, характеризующейся повышенным вниманием к человеку. Современное понимание сервиса включает предоставление услуг на высоком уровне, которое невозможно без глубокого понимания стресса, стрессовых ситуаций, в связи с чем бакалавр сервиса должен обладать тем минимумом знаний по физиологии, психологии стресса без которых невозможно прогнозировать и управлять стрессовыми реакциями. В процессе освоения дисциплины «Психология стрессовых ситуаций», студенты не только усваивают основные понятия, изучают разнообразные формы проявления стресса, узнают о современных методах оценки уровня стресса и приобретают умения адекватно оценивать его тяжесть, а также устанавливают основные причины возникновения стрессов (в первую очередь — психологические) и факторы, влияющие на динамику развития стрессовых процессов, что в конечном итоге помогает овладеть наиболее эффективными методами оптимизации уровня стресса. Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Деловые коммуникации в сервисе», «Психодиагностика», «Психологический практикум», «Социальная конфликтология в сервисе». На данную дисциплину опираются дисциплины «Стратегия профессиональной эффективности», «Физиогномика».

Дисциплина «Психология стрессовых ситуаций» направлена на освоение знаний, умений необходимых для понимания закономерностей возникновения, развития, завершения стрессовых ситуаций, что способствует разностороннему пониманию проблем социального взаимодействия. Знание психологии стрессовых ситуаций в сервисе является неотъемлемой частью профессиональной подготовки бакалавров сервиса как области, характеризующейся повышенным вниманием к человеку. Современное понимание сервиса включает предоставление услуг на высоком уровне, которое невозможно без глубокого понимания стресса, стрессовых ситуаций, в связи с чем бакалавр сервиса должен обладать тем минимумом знаний по физиологии, психологии стресса без которых невозможно прогнозировать и управлять стрессовыми реакциями. В процессе освоения дисциплины «Психология стрессовых ситуаций», студенты не только усваивают основные понятия, изучают разнообразные формы проявления стресса, узнают о современных методах оценки уровня стресса и приобретают умения адекватно оценивать его тяжесть, а также устанавливают основные причины возникновения стрессов (в первую очередь —

психологические) и факторы, влияющие на динамику развития стрессовых процессов, что в конечном итоге помогает овладеть наиболее эффективными методами оптимизации уровня стресса. Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Деловые коммуникации в сервисе», «Психодиагностика», «Психологический практикум», «Социальная конфликтология в сервисе». На данную дисциплину опираются дисциплины «Стратегия профессиональной эффективности», «Физиогномика».

### 3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо-емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес-тации	
					Всего	Аудиторная			Внеауди-торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
43.03.01 Сервис	ОФО	Б1.ДВ.А	5	3	55	18	36	0	1	0	53	3

### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код ре-зультата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Введение в предмет «Психология стрессовых ситуаций»	РД3	2	4	0	6	тест
2	Сущностные характеристики и особенности стресса.	РД1, РД3	2	4	0	6	контрольная работа
3	Научные подходы и методы исследования стресса, стрессовых ситуаций	РД4	2	4	0	6	Разноуровневые задачи и задания
4	Факторы, влияющие на развитие стрессовых ситуаций	РД2, РД4, РД5	2	4	0	6	кейс-задача
5	Виды, сущностные характеристики стрессовых ситуаций	РД6, РД7	2	4	0	7	деловая игра
6	Жизнестойкость в модели стресса.	РД4, РД7	3	4	0	7	Творческое задание
7	Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления.	РД4, РД5, РД6, РД7	2	6	0	7	деловая игра

8	Профилактика синдрома профессионального выгорания	РД4	3	6	0	8	Разноуровневые задачи и задания
<b>Итого по таблице</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>53</b>	

#### 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

##### *Тема 1 Введение в предмет «Психология стрессовых ситуаций».*

Содержание темы: Содержание темы: Дисциплина \"Психология стрессовых ситуаций\" направлена на освоение знаний, умений необходимых для понимания закономерностей возникновения, развития, завершения стрессовых ситуаций, что способствует предоставлению услуг на высоком уровне, которое невозможно без глубокого понимания стресса, стрессовых ситуаций, современных методов оценки уровня стресса и владение наиболее эффективными методами оптимизации уровня стресса.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция проводится в интерактивной форме.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная работа по заданной теме, выполнение презентации.

##### *Тема 2 Сущностные характеристики и особенности стресса.*

Содержание темы: Понятие, характеристики, виды стресса. Специфика и сущность стресса. Типология и причины, функции и динамика стресса. Стресс и дистресс. Стрессогенные факторы. Психофизиология стресса, работа организма при возникновении стрессовой ситуации. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция проводится в интерактивной форме.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная работа по заданной теме.

##### *Тема 3 Научные подходы и методы исследования стресса, стрессовых ситуаций.*

Содержание темы: Стресс, стрессовые ситуации: история изучения, научные подходы и методы исследования. Субъективные методы оценки уровня стресса и стрессовых ситуаций.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция проводится в интерактивной форме.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная работа по заданной теме.

##### *Тема 4 Факторы, влияющие на развитие стрессовых ситуаций.*

Содержание темы: Виды (уровни) реакций человека на стресс. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция проводится в интерактивной форме.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная работа по заданной теме.

##### *Тема 5 Виды, сущностные характеристики стрессовых ситуаций.*

Содержание темы: Понятие стрессовой ситуации. Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: характеристики, классификация, соотношение понятий.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция проводится в интерактивной форме.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная работа по

заданной теме, подготовка презентации.

*Тема 6 Жизнестойкость в модели стресса.*

Содержание темы: Динамика стрессовых состояний. Понятие и концепция жизнестойкости. Понятие и характеристики стрессоустойчивости.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция проводится в интерактивной форме.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная работа по заданной теме, презентация.

*Тема 7 Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления.*

Содержание темы: Профилактика стрессов в производственных ситуациях. Индивидуальная стратегия и тактика стрессоустойчивого поведения.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция проводится в интерактивной форме.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная работа по заданной теме.

*Тема 8 Профилактика синдрома профессионального выгорания.*

Содержание темы: Феномен профессионального выгорания. Примеры профессиональных стрессов. Профессиональное здоровье специалистов сервиса. Способы саморегуляции психологического состояния во время стрессовой ситуации. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция проводится в интерактивной форме.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к устному экзамену.

## **5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы**

Реализация компетентностного подхода при изучении дисциплины предусматривает проведение лекций в форме презентаций, позволяющих активизировать процесс изучения теоретического материала за счет работы с аудиторией в диалоговом режиме. Презентационный материал содержит основные задачи, стоящие перед обучаемым при изучении каждой темы, ключевые понятия, необходимые для освоения материала, краткое содержание теоретического материала, контрольные вопросы для самостоятельного изучения материала и рекомендуемую литературу.

Проведение практических занятий предполагает конкретизацию и углубленную проработку лекционного материала, закрепление изучаемых вопросов путем соединения полученных теоретических знаний с решением конкретных практических задач в области стрессовых ситуаций.

С этой целью в учебном процессе используются следующие интерактивные формы проведения практических занятий:

- разбор и анализ конкретных ситуаций (case–study);
- круглые столы (дискуссии) по заданным темам;
- тестирование с целью выявления личностных особенностей студентов, влияющих на выход их стрессовых ситуаций.
- работа в малых группах.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать базу данных учебно-

методической литературы ВГУЭС.

Изучение дисциплины завершается экзаменом, который включает проверку теоретических знаний студента и приобретенных практических навыков работы.

В процессе изучения дисциплины «Психология стрессовых ситуаций» предусмотрены следующие виды контроля знаний студентов:

– текущая аттестация – регулярная проверка уровня знаний студентов и степени усвоения учебного материала дисциплины в течение семестра по мере ее изучения (результатов самостоятельной работы, выступлений на практических занятиях, тестирования по отдельным темам и т.п.);

– промежуточная аттестация – экзамен. Обязательным условием допуска студента к экзамену являются положительные оценки при прохождении текущей аттестации, посещаемость лекционных занятий и выполнение необходимого объема работы на практических занятиях. При этом учитывается посещаемость и активная работа студента на занятиях.

Итоговая оценка по дисциплине формируется на основе результатов текущей и промежуточной аттестации.

## **5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Караяни А. Г. ПСИХОЛОГИЯ БОЕВОГО СТРЕССА И СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА 2-е изд. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] , 2020 - 145 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-boevogo-stressa-i-stress-menedzhmenta-457494>

2. Мадоян, М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 138 с. — (Высшее



образование). - ISBN 978-5-16-111866-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2086364> (дата обращения: 18.11.2024)

3. Мириуца, Е. В. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие : в 2 частях / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021 — Часть 2— 2021. — 98 с. — ISBN 978-5-00078-398-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177102> (дата обращения: 19.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА. Учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] : Москва : Издательство Юрайт , 2022 - 299 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-stressa-490085>

5. Проскуракова, Л. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / Л. А. Проскуракова. — Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2023. — 135 с. — ISBN 978-5-8353-2507-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/392132> (дата обращения: 19.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **7.2 *Дополнительная литература***

1. Караяни А. Г. ПСИХОЛОГИЯ БОЕВОГО СТРЕССА И СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА 2-е изд. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] : Военный университет Министерства Обороны РФ (г. Москва). , 2022 - 145 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-boevogo-stressa-i-stress-menedzhmenta-496424>

2. Стресс-менеджмент в кадровой службе : учеб. пособие (практикум) / И.В. Белашева, А.Д. Ложечкина .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2019 .— 127 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/705291> (дата обращения: 30.09.2024)

## **7.3 *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):***

1. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"  
2. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"  
3. Электронно-библиотечная система "РУКОНТ"  
4. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>

5. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ - Режим доступа: <https://urait.ru/>

6. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

7. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>

8. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

## **8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

### Основное оборудование:

· Проектор

### Программное обеспечение:

· VMware Horizon ViewStandard

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ДИЗАЙНА И ТЕХНОЛОГИЙ

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ**

Направление и направленность (профиль)

43.03.01 Сервис. Сервис в авиации

Год набора на ОПОП  
2021

Форма обучения  
очная

Владивосток 2024

## 1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
43.03.01 «Сервис» (Б-СС)		

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

## 3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения				
РД1	Знание : Знать основные потребности и психофизиологические возможности человека и их взаимосвязь с социальной активностью личности	1.2. Сущностные характеристики и особенности стресса.	Список вопросов	Тест
			Тест	Тест
РД2	Знание : знание структуры обслуживания с учетом основы психологии межличностных отношений в коллективе	1.4. Факторы, влияющие на развитие стрессовых ситуаций	Конспект	Тест
			Контрольная работа	Тест
РД3	Знание : особенности социального взаимодействия	1.1. Введение в предмет «Психология стрессовых ситуаций»	Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Список вопросов	Тест
		1.2. Сущностные характеристики и особенности стресса.	Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Список вопросов	Тест
РД4	Навык : Владеть методами выхода из стрессовых ситуаций	1.3. Научные подходы и методы исследования стресса, стрессовых ситуаций	Кейс-задача	Тест
			Список вопросов	Тест

		1.4. Факторы, влияющие на развитие стрессовых ситуаций	Кейс-задача	Кейс-задача
		1.6. Жизнестойкость в модели стресса.	Кейс-задача	Кейс-задача
		1.7. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления.	Кейс-задача	Тест
			Список вопросов	Тест
		1.8. Профилактика синдрома профессионального выгорания	Кейс-задача	Кейс-задача
РД5	Навык : владение умениям обеспечить оптимальную инфраструктуру обслуживания с учетом социальных факторов	1.4. Факторы, влияющие на развитие стрессовых ситуаций	Кейс-задача	Кейс-задача
			Список вопросов	Кейс-задача
		1.7. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления.	Кейс-задача	Кейс-задача
			Список вопросов	Кейс-задача
РД6	Умение : Уметь ориентироваться в ценностях бытия, жизни, культуры выделять основные психологические особенности потребителя	1.5. Виды, существенные характеристики стрессовых ситуаций	Кейс-задача	Кейс-задача
			Кейс-задача	Конспект
		1.7. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления.	Кейс-задача	Кейс-задача
			Кейс-задача	Конспект
РД7	Умение : находить пути выхода из стрессовых ситуаций	1.5. Виды, существенные характеристики стрессовых ситуаций	Кейс-задача	Кейс-задача
			Кейс-задача	Тест
			Список вопросов	Кейс-задача
			Список вопросов	Тест
		1.6. Жизнестойкость в модели стресса.	Кейс-задача	Кейс-задача
			Кейс-задача	Тест
			Список вопросов	Кейс-задача
			Список вопросов	Тест
		1.7. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления.	Кейс-задача	Кейс-задача
			Кейс-задача	Тест
			Список вопросов	Кейс-задача
			Список вопросов	Тест

#### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Промежуточная аттестация по дисциплине «*Психология стрессовых ситуаций*» включает в себя теоретические задания, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений (см. раздел 5).

Усвоенные знания и освоенные умения проверяются при помощи электронного тестирования, умения и владения проверяются в ходе решения задач (кейс-задачи).

Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности (очная форма обучения)

Виды учебной деятельности	Собеседование	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Кейс-задача №1	Кейс-задача №2	Кейс-задача №3	Кейс-задача №4	Кейс-задача №5	Итого
Лекции	3									3
Практические занятия		5	5	5	8	8	8	8	6	53
Самостоятельная работа					5	5	3	3	3	19
Промежуточная аттестация	25									25
Итого										100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями и умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 Примерные оценочные средства

### 5.1 Задания для решения кейс-задачи

Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагается осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.

*Краткие методические указания*

*Все тестовые задания предусматривают выбор только одного правильного ответа. Студент указывает на отдельно взятом листе бумаги номер вопроса и рядом с ним вариант правильного с его точки зрения ответа. Студенту выставляется количество баллов в соответствии с количеством правильных ответов, при этом каждый правильный ответ оценивается 0,5 балла. Максимально возможное число баллов – 5.*

Критерии оценки:

№	Баллы*	Описание
5	5,0	Количество верных ответов 10
4	4,0-4,5	Количество верных ответов 8 - 9
3	3,0-3,5	Количество верных ответов от 6-7
2	2–2,5	Количество верных ответов от 4-5
1	0–1,5	Количество верных ответов от 0 - 3

*Шкала оценки*

*Тестовые задания, требующие множественного выбора ответов, в тесте помечены звездочками. Пропущенное слово или словосочетание необходимо вставить вместо горизонтальной черты.*

Шкала оценки

№	Баллы*	Описание
5	26–28	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент четко, внятно и конкретно ответил на все поставленные вопросы. При бланковом тестировании количество верных ответов от 23 до 25 соответственно
4	22-25	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент четко, внятно и конкретно ответил на все поставленные вопросы, но одним-двух допустил неточности принципиального характера. При бланковом тестировании количество верных ответов от 19 до 22 соответственно
3	17–21	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент ответил на большинство поставленных вопросов, но одним-двух допустил неточности принципиального характера, или ответ на эти вопросы был неверным. При бланковом тестировании количество верных ответов от 15 до 18 соответственно
2	10–15	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент не ответил или ответил неверно на 40 – 60 % поставленных вопросов. При бланковом тестировании количество верных ответов от 10 до 14 соответственно
1	0–10	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент не ответил или ответил неверно на 60 % и более поставленных вопросов. При бланковом тестировании количество верных ответов от 0 до 10 соответственно

### 5.2 Примеры заданий для выполнения контрольных работ

Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу

*Краткие методические указания*

*Собеседование может проходить в устной или письменной форме с применением или без применения бланкового теста. При собеседовании в устной форме или письменной без применения бланкового теста студент должен отвечать четко, внятно и только на конкретно поставленный вопрос. Если собеседование проходит в письменной форме с использованием бланкового теста, то в зависимости от формы тестового задания он должен выбрать один или все возможные варианты ответов, либо вставить пропущенное слово или словосочетание. Тестовые задания, требующие множественного выбора ответов, в тесте помечены звездочками. Пропущенное слово или словосочетание необходимо вставить вместо горизонтальной черты*

*Шкала оценки*

**Шкала оценки**

№	Баллы*	Описание
5	26–28	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент четко, внятно и конкретно ответил на все поставленные вопросы. При бланковом тестировании количество верных ответов от 23 до 25 соответственно
4	22-25	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент четко, внятно и конкретно ответил на все поставленные вопросы, но одним-двух допустил неточности не принципиального характера. При бланковом тестировании количество верных ответов от 19 до 22 соответственно
3	17–21	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент ответил на большинство поставленных вопросов, но одним-двух допустил неточности принципиального характера, или ответ на эти вопросы был неверным. При бланковом тестировании количество верных ответов от 15 до 18 соответственно
2	10–15	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент не ответил или ответил неверно на 40 – 60 % поставленных вопросов. При бланковом тестировании количество верных ответов от 10 до 14 соответственно
1	0–10	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент не ответил или ответил неверно на 60 % и более поставленных вопросов. При бланковом тестировании количество верных ответов от 0 до 10 соответственно

**5.3 Пример разноуровневых задач и заданий**

реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;

*Краткие методические указания*

*Собеседование может проходить в устной или письменной форме с применением или без применения бланкового теста. При собеседовании в устной форме или письменной без применения бланкового теста студент должен отвечать четко, внятно и только на конкретно поставленный вопрос. Если собеседование проходит в письменной форме с использованием бланкового теста, то в зависимости от формы тестового задания он должен выбрать один или все возможные варианты ответов, либо вставить пропущенное слово или словосочетание. Тестовые задания, требующие множественного выбора ответов, в тесте помечены звездочками. Пропущенное слово или словосочетание необходимо вставить вместо горизонтальной черты.*

*Шкала оценки*

**Критерии оценки**

№	Баллы*	Описание
5	23–25	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент четко, внятно и конкретно ответил на все поставленные вопросы. При бланковом тестировании количество верных ответов от 23 до 25 соответственно

4	19-22	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент четко, внятно и конкретно ответил на все поставленные вопросы, но одним-двух допустил неточности не принципиального характера. При бланковом тестировании количество верных ответов от 19 до 22 соответственно
3	15-18	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент ответил на большинство поставленных вопросов, но одним-двух допустил неточности принципиального характера, или ответ на эти вопросы был неверным. При бланковом тестировании количество верных ответов от 15 до 18 соответственно
2	12-14	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент не ответил или ответил неверно на 40 – 60 % поставленных вопросов. При бланковом тестировании количество верных ответов от 12 до 14 соответственно
1	0-11	При устном ответе и письменном ответе без применения бланкового теста студент не ответил или ответил неверно на 60 % и более поставленных вопросов. При бланковом тестировании количество верных ответов от 0 до 11 соответственно