

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"
(ДВГУПС)

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к704) Общая, юридическая и
инженерная психология



Леженина А.А., к.
психол. наук, доцент

07.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

37.05.02 Психология служебной деятельности

Составитель(и): к.пед.н., Доцент, Харчевникова Е.В.

Обсуждена на заседании кафедры: (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от 16.04.2024г. № 7

Обсуждена на заседании методической комиссии по родственным направлениям и специальностям: Протокол

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ ____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от __ ____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ ____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от __ ____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ ____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от __ ____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ ____ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от __ ____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины Психология стресса и стрессоустойчивого поведения
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.08.2020 № 1137

Квалификация **психолог**

Форма обучения **очная**

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены (семестр) 6
контактная работа	84	зачёты (семестр) 5
самостоятельная работа	96	
часов на контроль	36	

Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		16 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16	32	32
Лабораторные	16	16			16	16
Практические	16	16	16	16	32	32
Контроль самостоятельной работы	2	2	2	2	4	4
В том числе инт.	24	24	24	24	48	48
Итого ауд.	48	48	32	32	80	80
Контактная работа	50	50	34	34	84	84
Сам. работа	58	58	38	38	96	96
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	108	108	108	108	216	216

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.
1.2	Концепция общего адаптационного синдрома Ганса Селье. Определение стресса и его структуры. Факторы, влияющие на развитие стресса. Типы стрессоров. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Современные психологические подходы к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копингмеханизмы), их классификация по типу основной направленности. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Индивидуально-психологические факторы стрессоустойчивости. Стрессовая ситуация как фактор развития личности. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. Профессиональный стресс. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Модели поведения в различных стрессовых ситуациях. Основные виды психических защит.
1.3	Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Методы профилактики и коррекции стресса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код дисциплины:	Б1.О.24
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Общая психология
2.1.2	Психофизиология
2.1.3	Анатомия и физиология центральной нервной системы
2.1.4	Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Психология личности
2.2.2	Социальная психология

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОПК-14: Способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями

Знать:

Специфику проведения интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями

Уметь:

Использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями

Владеть:

Способностью использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						

1.1	Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе. Концепция общего адаптационного синдрома Ганса Селье. Факторы, влияющие на развитие стресса. /Лек/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	2	активное слушание
1.2	Типы стрессоров. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. /Лек/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	2	активное слушание
1.3	Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Современные психологические подходы к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. /Лек/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	2	активное слушание
1.4	Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копингмеханизмы), их классификация по типу основной направленности. /Лек/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	2	активное слушание
1.5	Определение стресса и его структуры. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Индивидуально-психологические факторы стрессоустойчивости. Стрессовая ситуация как фактор развития личности. /Лек/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
1.6	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. /Лек/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
1.7	Профессиональный стресс. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Модели поведения в различных стрессовых ситуациях. Основные виды психических защит. /Лек/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
1.8	Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Методы профилактики и коррекции стресса. /Лек/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
1.9	Оценка эффективности применения методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом /Лаб/	5	4	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
1.10	Биологическая модель стресса и методы коррекции (медикаментозная терапия, релаксация, медитация, аутогенная тренировка). /Лаб/	5	4	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
1.11	Бихевиоральная модель: систематическая десенсибилизация; моделирование ситуации и проигрывание ее с терапевтом. /Лаб/	5	4	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	

1.12	Когнитивная модель: рационально-эмотивная психотерапия А. Бэк; обучение сопротивлению стрессу («тренинг самоинструкций») Д. Мейхенбаум. /Лаб/	5	4	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
1.13	Современные психологические подходы к изучению стресса. Понятие эустресса и дистресса. Поведенческие модели изучения стресса. Стресс и поведение человека. Дихотомические модели анализа стресса. Различение понятий стресса и стрессора. /Пр/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
1.14	Классификация стрессорных реакций. Изменение поведенческих реакций при стрессе. /Пр/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
1.15	Изменение физиологических процессов при стрессе, преимущественно в пищеварительной, дыхательной и сердечнососудистой системах. /Пр/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
1.16	Эмоциональные проявления при стрессе. Эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективные состояния. /Пр/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
1.17	Понятие профессионального стресса. Причины возникновения профессионального стресса /Пр/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
1.18	Эмоциональное истощение: чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой. Деперсонализация: циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям /Пр/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
1.19	Повышенная утомляемость, постоянная усталость, нарушения сна (бессонница), раздражительность, головные боли, нарушения слуха и зрения /Пр/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
1.20	Подготовка к лекционным занятиям /Ср/	5	6	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
1.21	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	5	16	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
1.22	Подготовкм к лабораторным работам /Ср/	5	10	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
1.23	Работа с научной литературой /Ср/	5	20	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
1.24	Подготовка к зачёту /Ср/	5	6	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
1.25	/Зачёт/	5	0	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2 Э3	0	
	Раздел 2.						

2.1	Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации. 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. /Лек/	6	4	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	4	активное слушание
2.2	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: профессионально-личностные акцентуации, тип А поведения; синдром выгорания, синдром посттравматического стресса. /Лек/	6	4	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	4	активное слушание
2.3	Профессиональный стресс. Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. Модели поведения в различных стрессовых ситуациях. Основные виды психических защит. /Лек/	6	4	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
2.4	Современные технологии управления стрессами (стресс-менеджмент) – от диагностики к интегральной оценке и коррекции. Методы профилактики и коррекции стресса. /Лек/	6	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
2.5	Технологии повышения адаптивности личности к стрессовым ситуациям. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. /Лек/	6	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
2.6	Общие методы оценки уровня стресса. /Пр/	6	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
2.7	Методы психодиагностики стрессовых симптомов и состояний. Сущность и описание субъективных методов оценки уровня стресса /Пр/	6	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
2.8	Назначение, описание и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессовых симптомов и состояний: методик изучения трудных жизненных ситуаций в аспекте стресса; методик диагностики синдромов и состояний профессионального стресса (синдрома выгорания; тайм-синдрома; состояний сниженной работоспособности); /Пр/	6	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
2.9	Сущность, задача и типология методов прогноза уровня стресса. Техники проверки стрессоустойчивости в спортивной и военной психологии. /Пр/	6	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах

2.10	Понятие, сущность и механизмы преодолевающего поведения. Определение понятия «преодолевающее поведение» («копинг-поведение»). Проблема преодолевающего (копингповедения) поведения в современной психологии /Пр/	6	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
2.11	Модели и механизмы преодоления стресса. Сущность и классификация копингстратегий. Оценка эффективности применения копингстратегий. Индивидуально-психологические особенности преодолевающего поведения. Методики психодиагностики копинг-стратегий. Назначение, опыт использования и порядок работы с методиками оценки копинг-стратегий: опросником «Копингстратегии»(Р. Лазарус) /Пр/	6	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
2.12	Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер); опросником «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) (адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой); опросником «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) (В. Янке, Г. Эрдманн); опросником «Проактивное совладающее поведение» (Е. Старченкова); опросником «Копинг-механизмы» (Е. Хайм) /Пр/	6	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
2.13	Ресурсы стрессоустойчивости и методы их диагностики. Понятие стрессоустойчивости. Сущность многомерной оценки стрессоустойчивости. /Пр/	5	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
2.14	Основные критерии стрессоустойчивости. Ресурсы и условия сохранения стрессоустойчивости. Психодиагностические методики изучения стрессоустойчивости. Назначение, опыт использования и порядок работы с психодиагностическими методиками изучения стрессоустойчивости: «Шкала оптимизма и активности» (Н. Водопьянова, М. Штейн); опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н. Водопьянова, М. Штейн); тест «Мое отношение к работе» (К. Маслач, М. Лейтер). /Пр/	6	2	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	2	работа в малых группах
2.15	Подготовка к лекционным занятиям /Ср/	6	4	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
2.16	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	6	12	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	

2.17	Работа с литературными источниками /Ср/	6	14	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
2.18	Подготовка к экзамену /Ср/	6	8	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
2.19	/Экзамен/	6	36	ОПК-14	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Харчевникова Е.В.	Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: практикум	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,

6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1		Стресс, выгорание, совладание в современном контексте	Москва: Институт психологии РАН, 2011, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Копытин А. И.	Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса	Москва: Когито-Центр, 2014, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271650

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	Мириуца Е В Психология стресса и стрессоустойчивого поведения в 2 ч Ч П : Учебное пособие	https://e.lanbook.com/reader/book/177102/#1
Э2	Психология стресса. Учебное пособие	https://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M6/file/3.pdf
Э3	Бергис Т А Психология стресса : практикум	https://e.lanbook.com/reader/book/140268/#29

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

6.3.1 Перечень программного обеспечения

Office Pro Plus 2007 - Пакет офисных программ, лиц.45525415

Windows 7 Pro - Операционная система, лиц. 60618367

Windows XP - Операционная система, лиц. 46107380

Zoom (свободная лицензия)

АСТ тест - Комплекс программ для создания банков тестовых заданий, организации и проведения сеансов тестирования, лиц.АСТ.РМ.А096.Л08018.04, дог.372

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

Профессиональная база данных, информационно-справочная система Техэксперт - <http://www.cntd.ru>

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Аудитория	Назначение	Оснащение
3248	Учебная аудитория для проведения практических занятий, занятий семинарского типа.	комплект учебной мебели, доска.

Аудитория	Назначение	Оснащение
3317	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ	Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.
3246	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.	комплект учебной мебели, меловая доска

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Подготовка к лекции мобилизует студента на творческую работу, главными в которой являются умения слушать, воспринимать, записывать. Лекция – это один из видов устной речи, когда студент должен воспринимать на слух излагаемый материал. Внимательно слушающий студент напряженно работает – анализирует излагаемый материал, выделяет главное, обобщает с ранее полученной информацией и кратко записывает. Записывание лекции – творческий процесс. Запись лекции крайне важна. Это позволяет надолго сохранить основные положения лекции; способствует поддержанию внимания; способствует лучшему запоминанию материала. Для эффективной работы с лекционным материалом необходимо зафиксировать название темы, план лекции и рекомендованную литературу. После этого приступить к записи содержания лекции. В оформлении конспекта лекции важным моментом является необходимость оставлять поля, которые потребуются для последующей работы над лекционным материалом. Завершающим этапом самостоятельной работы над лекцией является обработка, закрепление и углубление знаний по теме. Необходимо обращаться к лекциям неоднократно. Первый просмотр записей желательно сделать в тот же день, когда все свежо в памяти. Конспект нужно прочитать, заполнить пропуски, расшифровать некоторые сокращения. Затем надо ознакомиться с материалом темы по учебнику, внести нужные уточнения и дополнения в лекционный материал.

Практические занятия

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

1й – организационный;

2й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивая подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения публичного выступления. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для различного рода ораторской деятельности.

Работа с литературой

Сбор материала и работа с книгой Основой самостоятельной работы студента является систематическое, целеустремленное и вдумчивое чтение. Самостоятельный поиск учебной и научной литературы по изучаемым дисциплинам служит показателем активности студента. Грамотная работа с книгой означает умение студента правильно оценить произведение, познаться в его структуре, изучить и зафиксировать в удобной форме все, что представляется нужным и необходимым. Способы чтения книги бывают следующими: • сплошное чтение (подробное, без пропусков текста). Обычно так изучаются учебники, монографии, нормативные правовые акты; • ориентировочное чтение (беглый просмотр книги). Студент при таком чтении полагается на свою память, выписки из книг не делает; • выборочное чтение (сплошное чтение отдельной главы, параграфа книги). При выборочном чтении обычно отбираются научные цитаты. Цель и способ чтения книги определяются конкретной задачей, стоящей перед студентом. Рекомендации по работе студента над книгой: 1.

Ознакомление с книгой начинается с изучения ее титульного листа, названия, автора, года и места издания, аннотации, оглавления, введения, послесловия. 2. Во введении (предисловии) разъясняются цели издания, его значение, содержится информация об авторах. Послесловие объясняет то, что может оказаться непонятным читателю. 3. Научные книги часто сопровождаются комментариями и примечаниями, на которые следует обращать пристальное внимание. 4. Просмотрев всю книгу целиком, следует записать краткое резюме источника, то есть краткую оценку прочитанного текста (в чем главная мысль раздела, главы книги, какие аргументы приведены в ее подтверждение, в чем их ценность и т.п.). 5. В ходе

самостоятельного изучения научной и учебной литературы важно научиться конспектировать, составлять рабочие записи прочитанного. Такие записи удлиняют процесс проработки, изучения книги, но способствуют ее лучшему осмыслению и усвоению, выработке навыков кратко и точно излагать материал. Запись должна представлять собой самостоятельные ответы на вопросы программы изучаемой дисциплины. Самостоятельные записи, связанные с изучением литературы, могут быть сделаны в виде: плана (простого и развернутого), цитирования, тезисов, резюме, аннотации, конспекта. Простой план работы составляют при помощи оглавления (содержания) книги. Развернутый план содержит помимо указания основных вопросов краткое их содержание. Цитаты – это буквальные выписки из авторского текста (оформленные кавычками, с указанием полных данных об авторе, источнике опубликования, страницы). Тезисы – основные положения работы, которые сопровождаются объяснениями, доказательствами. Аннотация – это очень краткое изложение, обобщение содержания произведения (краткая характеристика книги, статьи). Резюме – краткая оценка прочитанного источника, главные выводы, итоги. Наиболее надежный способ глубоко усвоить работу – составить конспект. Конспекты позволяют восстановить в памяти ранее прочитанное без дополнительного обращения к самой книге. Конспект (с лат. – обзор, очерк) – это краткое изложение своими словами содержания книги. Он включает запись основных положений и выводов автора, доказательств, примеров, основных аргументов, сути полемики автора с оппонентами с сохранением последовательности изложения материала. При составлении конспектов следует пользоваться различными приемами выделения отдельных частей текста, ключевых выражений, терминов, основных понятий (выделение абзацев, подчеркивание, написание жирным шрифтом, курсивом, использование цветных чернил и т.п.). При изучении специальной литературы особое внимание следует обращать на новые термины, понятия. Понимание сущности и значения терминов, понятий способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении юридических дисциплин. В самостоятельной работе над книгой при изучении учебных дисциплин рекомендуется активно использовать универсальные и отраслевые энциклопедии, словари, иную справочную литературу. В учебных программах, планах семинарских занятий, в рекомендациях по написанию письменных работ вся рекомендуемая литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала, расширения кругозора студента. Работая с книгой, студент должен научиться: • самостоятельно размышлять об изучаемых предметах; • анализировать приводимые авторами книги доказательства.

Консультация

Цель консультации – получение студентом ответов на вопросы, возникшие в ходе лекционных и семинарских занятий, при подготовке к зачетам и экзаменам, при написании письменных работ, при самостоятельном изучении учебного, научного, нормативного материала.

Подготовка студента к консультации: • при изучении учебного и нормативного материала следует записывать вопросы, которые остались непонятными; • необходимо четко сформулировать вопросы, чтобы впоследствии задать их преподавателю.

Подготовка к зачёту

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине.

В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; тематическими планами лекций, семинарских занятий; контрольными мероприятиями; учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами; перечнем экзаменационных вопросов.

При подготовке к зачету важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Во время подготовки к зачету студенты также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение семестра. Это позволяет им уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы ее развития. Самостоятельная работа по подготовке к зачету во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить усвоение материала.

Зачет проводится устно или письменно по решению преподавателя. По решению преподавателя зачет может быть выставлен без опроса – по результатам работы обучающегося на лекционных и(или) практических занятиях.

Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа:

- * самостоятельная работа в течение процесса обучения;
- * непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- * подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах/тестах (при письменной форме проведения зачета).

Подготовка к экзаменам

Для подготовки к ответам на экзаменационные вопросы слушатели должны использовать не только курс лекций и основную литературу, но и дополнительную литературу для выработки умения давать развернутые ответы на поставленные вопросы. Ответы на теоретические вопросы должны быть даны в соответствии с формулировкой вопроса и содержать не только изученный теоретический материал, но и собственное понимание проблемы. В ответах желательно привести примеры из практики. Подготовку к экзамену по дисциплине необходимо начать с проработки основных вопросов, список которых приведен в рабочей программе дисциплины. Для этого необходимо прочесть и уяснить содержание теоретического

материала по учебникам и учебным пособиям по дисциплине. Список основной и дополнительной литературы приведен в рабочей программе дисциплины и может быть дополнен и расширен самими студентами. Особое внимание при подготовке к экзамену необходимо уделить терминологии, т.к. успешное овладение любой дисциплиной предполагает усвоение основных понятий, их признаков и особенности. Таким образом, подготовка к экзамену включает в себя: проработку основных вопросов курса; чтение основной и дополнительной литературы по темам курса; подбор примеров из практики, иллюстрирующих теоретический материал курса; выполнение промежуточных и итоговых тестов по дисциплине; систематизацию и конкретизацию основных понятий дисциплины; составление примерного плана ответа на экзаменационные вопросы.

Дистанционно-образовательные технологии

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Для использования дистанционных образовательных технологий необходимо предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий. Рабочее место педагогического работника и обучающегося должно быть оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и (или) наушниками).

Обучение с использованием дистанционных образовательных технологий не предъявляет высоких требований к компьютерному оборудованию, однако необходимым минимальным условием является наличие интернет-браузера и подключения к сети Интернет. На компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения. Для работы с использованием аудиоканала, в том числе аудиоконференций, вебинаров необходимо наличие микрофона и динамиков (наушников). При использовании видеоконференций дополнительно необходимо наличие веб-камеры, если нет встроенной.

Формы проведения виртуальных уроков весьма разнообразны, это и: лекция (в режиме реального времени, с элементами контроля, с элементами видео, с элементами аудио); изучение ресурсов (интернет-ресурсов, на электронных носителях, на бумажных носителях, текстовых, текстовых с включением иллюстраций, с включением видео, с включением аудио, с включением анимации); самостоятельная работа по сценарию (поисковая, исследовательская, творческая, др.); конференция в чате; конференция в форуме; коллективная проектная работа; индивидуальная проектная работа; тренировочные упражнения; тренинг с использованием специальных обучающих систем; контрольная работа (тестирование, ответы на контрольные вопросы); консультация. Варьируя комбинации, сетевой педагог может создавать уроки самых разных типов - в зависимости от возраста обучающихся, от степени их активности и самостоятельности, от специфики предмета и др.

Контроль знаний в ДО может выполняться в режимах онлайн и офлайн. Реализация дистанционного курса должна сопровождаться и заканчиваться контролем успеваемости обучающихся с помощью различных средств ИКТ: электронной почты, телеконференций как асинхронных (форум, списки рассылки), так и синхронных (чаты в ватсапе, видеоконференции), взаимоконтроля внутри учебной группы, самоконтроля.

Инструменты для трансляции интерактивных лекций, консультаций:

<https://zoom.us> Zoom.us — сервис для организации видеоконференций. В бесплатной версии обеспечивает следующие основные возможности: • проведение видеоконференций с максимальной длительностью до 40 минут • видеосвязь максимум с 50-ю участниками • запись видеоконференций • демонстрация рабочего стола, презентаций или других элементов во время видеоконференции • общение в чате.

В целях доступности получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в ДВГУПС обеспечивается:

- представление для слабовидящих в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий, консультаций и экзаменов (ответственные структурные подразделения);
- присутствие ассистента (помощника), оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь (ответственные учебные структурные подразделения);
- обеспечения выпуска альтернативных форматов учебно-методических материалов (крупный шрифт), в том числе в электронном виде (ответственные издательство совместно с кафедрами, ведущими подготовку);
- обеспечение для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, возможностей доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ДВГУПС (ответственное эксплуатационное управление);
- правовое консультирование обучающихся (ответственное юридическое управление).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья срок получения образования при обучении по индивидуальному учебному плану вне зависимости от формы обучения может быть увеличен в пределах, установленных образовательным стандартом, на основании письменного заявления обучающегося.

Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья. В штате ДВГУПС имеется Психологический центр, осуществляющий мероприятия по социальной и психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья: диагностику, психологическое консультирование, коррекцию и адаптацию.

Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Дисциплина: Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

Формируемые компетенции:

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения не ниже порогового

Шкалы оценивания компетенций при сдаче экзамена или зачета с оценкой

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
		Экзамен или зачет с оценкой
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо

Высокий уровень	Обучающийся: -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично
-----------------	---	---------

Шкалы оценивания компетенций при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов	Зачтено
Низкий уровень	Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала	Не зачтено

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительн	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному-му применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных

Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

2. Перечень вопросов и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям. Образец экзаменационного билета

Примерный перечень вопросов к зачету.

Компетенция ОПК 14:

1. Предмет и задачи психологии стресса. Междисциплинарные связи психологии эмоционального стресса.
2. Основные научные подходы к стрессу на современном этапе. История изучения стресса.
3. Различные подходы к изучению стресса: психофизиологический, психиатрический, психологический: отечественная психологическая школа, бихевиоризм, гуманистическая психология, экзистенциальная психология.
4. Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях.
5. История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии.
6. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса по Г.Селье. Стадии развития стрессовых реакций по Г.Селье.
7. Стресс и дистресс.
8. Типы реакции на стресс.
9. Современные концепции изучения стресса. Понятия экстремальности, стресса и стрессора.
10. Понятия физиологического и психологического стресса (Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения. Опосредующая психологическая модель стресса.

Примерный перечень вопросов к экзамену.

Компетенция ОПК 14:

11. Транзактная модель стресса (Т. Кокс).
12. Понятие нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин). Соотношение понятий стресс и нервно-психическое напряжение.
13. Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык).
14. Стресс и психологическое здоровье. Болезни стрессовой этиологии.
15. Стрессогенные факторы для мужчины.
16. Стрессогенные факторы для женщины.
17. Виды стресса. Межличностный психологический стресс.

18. Виды стресса. Профессиональный, или организационный стресс.
19. Виды стресса. Социальный или общественный психологический стресс.
20. Виды стресса. Семейный психологический стресс.
21. Виды стресса. Внутриличностный психологический стресс.
22. Виды стресса. Экологический психологический стресс.
23. Виды стресса. Стресс в экстремальной ситуации.

24. Социально-экономическая значимость изучения профессионального стресса. Понятие «профессиональный стресс».

25. Роль факторов когнитивной оценки и стратегий преодоления (копинг-стратегий) в развитии стресса. 26. Массовое производство и рутинные виды труда. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение.

27. Особенности трудовых нагрузок в квалифицированных видах труда.

28. Личностные трансформации в процессе профессиональной адаптации. Профессиональное выгорание. 29. Стресс и конфликт. Понятие коммуникативной нагрузки.

30. Психологический климат в рабочей группе.

Задание 2

Подобрать психогимнастические упражнения, направленные на развитие приемов эмоциональной саморегуляции (10–15 упражнений).

Задание 3

Предложить подборку дыхательных упражнений (10–15 упражнений), направленных на регуляцию эмоционального состояния.

Задание 4

Описать арт-терапевтические приемы, направленные на сохранение и восстановление эмоционального благополучия.

3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

Задание 1 (ОПК 14)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Чрезвычайные ситуации НЕ могут классифицироваться по следующим признакам:

- a) • по степени внезапности;
- b) • по скорости распространения;
- c) • по масштабу распространения;
- d) • по продолжительности действия;
- e) • по характеру;
- f) по настроению;
- g) по источнику происхождения.

Задание 2 (ОПК 14)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

От каких факторов зависит тяжесть психологических последствий экстремальной ситуации (может быть несколько правильных вариантов):

- возраста,
- пола,
- уровня исходной социальной адаптации;
- индивидуальных психологических особенностей;
- настроения,
- дополнительных отягощающих факторов на момент катастрофы
- одиночество,
- попечение о детях,
- наличие больных родственников,
- собственная беспомощность: беременность, болезнь,
- экономического статуса.

Задание 3 (ОПК 14)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Среди таких реакций на экстремальную ситуацию, как реактивные психозы, в ситуации массовых катастроф чаще всего наблюдаются (может быть несколько правильных вариантов):

- a) аффективно-шоковые реакции;
- b) депрессивные психозы;

- с) неврозы истощения;
- д) истерические психозы.

Задание 4 (ОПК 14)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Состояние психической напряженности называют:

- а. нарушением процесса саморегуляции
- б. гипермобилизацией организма
- в. стрессом
- г. дистрессом

Задание 5 (ОПК 14)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Эмоциональное напряжение это:

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы;
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения;
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

Задание 6 (ОПК 14)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Мотивационное напряжение это:

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

Задание 7 (ОПК 14)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

С какой стадии начинается стресс?

- а. со стадии адаптации;
- б. со стадии тревоги;
- в. со стадии резистентности;
- г. со стадии истощения.

Задание 8 (ОПК 14)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Психогенные изменения настроения возникает под влиянием:

- а. взрыва эмоций
- б. приёмом алкоголя, транквилизаторов, наркотиков
- в. монотонии
- г. физического напряжения

Задание 9 (ОПК 14)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?

- а. щитовидная железа;
- б. поджелудочная железа;
- в. мозговое вещество надпочечников;
- г. корковое вещество надпочечников

Задание 10 (ОПК 14)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?

- а. чрезмерная сила стресса;
- б. большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- г. недостаток нужной информации

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

Соответствие между балльной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета, курсового проектирования.

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительн	Удовлетворитель	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам.	Значительные погрешности.	Незначительные погрешности.	Полное соответствие.
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию.	Незначительное несоответствие критерию.	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.

Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер.
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.