

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры педагогики и психологии

(протокол от «01» марта 2024 г. № 10)

Заведующий кафедрой
педагогики и психологии



Е.Б. Манузина

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины – понимание особенностей поведения человека в стрессовом состоянии, ознакомление с проблемами психологии и физиологии стресса, формирование системы психологических знаний о природе стрессового состояния и индивидуальных особенностях переживания и преодоления стресса, ознакомление с техниками релаксации и другими механизмами, позволяющими эффективно справиться со стрессовым состоянием.

Основной **задачей** учебной дисциплины является изучение и диагностика стрессовых состояний у человека, а также знание обучающимися современных концепций биологического и психологического стресса, его влияния на психическое и соматическое здоровье, закономерностей его развития, стадий, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс, особенностей профессиональных стрессов, методов саморегуляции и психотерапии стрессовых состояний.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология стресса» относится к блоку дисциплин по выбору. Обучающиеся должны расширить знания пообщей психологии (психические состояния, психология личности, саморегуляция психических состояний), возрастной психологии (стрессы и страхи детей), педагогической психологии (учебные стрессы учащихся и студентов, стрессы педагогов), обобщить их. Должны уметь делать самостоятельные дедуктивные и индуктивные умозаключения, работая с теоретическим материалом по психологии стресса; осуществлять анализ полученной информации; уметь находить сходство и различие различных классификациях стрессового состояния и особенностях поведения человека; применять знания, полученные при изучении психологических дисциплин федерального компонента на практике.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-3 - способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели,

ПК-3 - способность и готовность к применению знаний по психологии в управленческой деятельности.

Наименование и код индикаторов достижения компетенций:

В результате изучения дисциплины магистрант должен:

Знать:

УК-3.1 - основы и современные технологии социального взаимодействия с учетом индивидуальных, возрастных, гендерных, социальных и культурных особенностей (З.1);

ПК-3.1 - знать категориальный и научно-методологический аппарат психологии как науки; психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов (З.1).

Уметь:

УК-3.2- организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, создавать безопасную и психологически комфортную среду, развивая активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия (У.1);

ПК-3.2 -проводить анализ психологических концепций в их взаимосвязях и логической преемственности; давать адекватную оценку достижениям психологической мысли, выявлять их достоинства и ограничения; применять категории и методы психологии в управленческой деятельности (У.1).

Владеть:

УК-3.3- владеть способами организации конструктивного социального взаимодействия, управления ситуациями общения, сотрудничества с учетом возрастного и индивидуального развития, социальных и культурных различий его участников (В.1).

ПК-3.3 -системой понятий и категорий, разработанных в различных научных школах в процессе развития психологии; навыками использования полученных знаний в управленческой

деятельности (В.1).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	семестр
		3
Аудиторные занятия (всего)	12	3
В том числе:		
Лекции (Л)	4	
Практические занятия (ПЗ)	8	
Самостоятельная работа (всего)	60	3
В том числе:		
Самостоятельная проработка вопросов практических занятий, вынесенных на самостоятельное изучение, конспектирование соответствующих разделов учебной литературы.	10	
Тезисное конспектирование и аннотирование научной литературы	10	
Оформление результатов лабораторных исследований, выполненных на практических занятиях и самостоятельно	10	
Систематическое ведение терминологического словаря	10	
Выполнение индивидуального задания: реферат, презентация, эссе	10	
Подготовка к промежуточному и итоговому тестированию	10	
Вид промежуточной аттестации: зачет	зачет	3
Общая трудоемкость часы зачетные единицы	72	
	2	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	<i>Понятие стресса в психологии. Формы проявления стресса</i>	Теория стресса Г. Селье. Неоднозначность в истолковании понятия «стресс». Отрицательное и положительное влияние стресса на человека. Формы проявления стресса и критерии его оценки. Изменение поведенческих реакций, физиологических и интеллектуальных процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса.
2.	<i>Динамика стрессовых состояний</i>	Динамика стрессовых состояний: общие закономерности развития стресса, факторы, влияющие на развитие стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Развитие психологического стресса на примере развития экзаменационного стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Стрессоры и их классификации Психологическая характеристика понятия «стрессор». Классификации стрессоров. Пути преодоления стрессоров различного типа. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса. Учебный стресс как психическое состояние. Учебные стрессоры. Субъективные и объективные причины возникновения стресса. Профилактика.
3.	<i>Позитивное мышление в преодолении стресса</i>	Стратегии совладания со стрессом. Копинг-стратегии человека. Адекватность и эффективность стратегий совладания со стрессом. Субъективные и объективные причины возникновения стресса. Профилактика.
4.	<i>Профессиональный</i>	Теории и модели профессионального стресса. Профессиональное

	<i>стресс</i>	выгорание. Управление профессиональным стрессом и выгоранием. Презентация «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов».
5.	<i>Методы и техники снятия напряжения при стрессовом состоянии</i>	Методы оптимизации уровня стрессов. Общие подходы к нейтрализации стресса. Способы саморегуляции состояния стресса. Тактики борьбы со стрессом, в зависимости от времени его наступления. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Изменение отношения к событиям, вызывающим стресс. Борьба со стрессом на разных стадиях его развития.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практ. занятия, в том числе практич. подгот.	СРС	Использование интерактивных форм (час.)
1.	<i>Понятие стресса в психологии. Формы проявления стресса</i>	2		10	Лекция проблемного характера (2 ч.);
2.	<i>Динамика стрессовых состояний</i>		2	10	
3.	<i>Позитивное мышление в преодолении стресса</i>		2	10	
4.	<i>Учебный и профессиональный стресс</i>		2	10	
5.	<i>Методы и техники снятия напряжения при стрессовом состоянии</i>	2	2	20	работа в малых группах – социально-педагогический тренинг (2ч.)
	Итого	4	8	60	4

6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Учебная дисциплина не предполагает проведение лабораторных практикумов.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовое проектирование не предусмотрено.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Психология состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 030301 "Психология" / А. О. Прохоров [и др.]; ред. А. О. Прохоров. - Электрон. текстовые дан. - М.: Когито-Центр, 2011. - 624 с. - Режим доступа: https://docviewer.yandex.ru/view/97818686/?*=7N6dU
2. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст]. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2012. - 256 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева, Е.Е. Что делать, если ребенок... Психологическая помощь семье с детьми от 5 до 7 лет [Текст]. – СПб.: Речь, 2008. – 93 с.
2. Бодров, Вячеслав Алексеевич. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса [Текст] // Психические состояния / Сост. и общая ред. Л.В. Куликова. – СПб.: «Питер», 2000. – С.448-454.

- Исаев, Д.Н. Эмоциональный стресс: психосоматические и соматопсихические расстройства у детей [Текст]/ Д. Н. Исаев. - СПб.: Речь, 2005. - 400 с.
- Пищева, И.С. Готовность студентов к борьбе с учебным стрессом: Учебно-методическое пособие [Текст]. - Бийск: БПГУ им. В.М. Шукшина, 2008. – 164 с.
- Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб. : Речь, 2005. - 256 с.
- Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства [Текст] / ред.: Э. Б. Фоа, Т. М. Кин, М. Дж Фридман. - М.: Когито-Центр, 2005. - 467 с.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Организация самостоятельной работы магистрантов в учреждении высшего образования [Текст]: методические рекомендации / сост. Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014. – 84 с.

БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ

- Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
- Библиотеки, издательства, периодические издания, литературные публикации [Электронный ресурс] - <http://www.auditorium.ru>
- Российское образование [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] - <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) [Электронный ресурс] - <http://www.fcior.edu.ru>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Ауд. 212 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 213 Мастерская группового проектирования Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: Компьютер для преподавателя, проектор, доска для проектора, наличие подключения к сети Интернет, переносное оборудование. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i>	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

Операционная система Astra Linux Special Edition релиз СМОЛЕНСК Офисный пакет Р7-офис. Профессиональный (десктоповая версия) Обучающий контент по естественным наукам биологии, химии и физике для ученика\преподавателя Microsoft Windows7 PRO № лицензии 47775091, Microsoft Office7 Pro № лицензии 44811748 Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	
Ауд. 239 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: мобильный программно-аппаратный комплекс ноутбук Acer Nitro5 AN <i>ноутбуки</i> <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты</i> Операционная система ОС Windows 10PRO /SP Only USB RS BOX Контракт от 03.12.2021 №14\1 ООО «Парус Плюс» Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Хранители знаний Детский развивающий интерактивный программный комплекс Контракт 35-ЭА от 10.11.21 ИП Куимов Алексей Анатольевич Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250), СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3–редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 240 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: мобильный программно-аппаратный комплекс ноутбук Acer Nitro5 AN <i>ноутбуки</i> Контракт №33-ЭА/2021 от 08.11.2021 ООО «Компания Грант Сервис» <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> Операционная система ОС Windows 10PRO /SP Only USB RS BOX Контракт от 03.12.2021 №14\1 ООО «Парус Плюс» Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Хранители знаний Детский развивающий интерактивный программный комплекс Контракт 35-ЭА от 10.11.21 ИП Куимов Алексей Анатольевич Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Flash Player, Adobe Reader, 7-Zip, AIMP3, Foxit Reader, Google Chrome, K-Lite Codec Pack, Mozilla Firefox, Ashampoo Burning Studio 6 FREE, Far Manager, Open Office 4, FileZilla, GIMP, Blender, WinDjView, Inkscape, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA), Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАБИНЕТОВ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТЕХНОПАРК «КВАНТОРИУМ ИМ. К.Д. УШИНСКОГО»

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Ауд. 1-103 Кабинет для записи вебинаров и презентационного контента Комплект учебной мебели, флипчарт. Технические средства: студия для создания презентаций/онлайн-вебинаров /демонстрации опытов, УКФ-проектор, крепление, ноутбук и магнитно-маркерное покрытие. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> Презентационное оборудование ПАК ТелеВидеоДата, ВидеоДистант ПО Microsoft Win 10 Professional Контракт 8-ЭА от 27.09.21 ООО «ТСН-Сиб» Антивирус Касперского Сублицензионный договор №6206 от 11.12.2023 Лицензия № 9kcsj-cv7du-cs39n-3v42c(250) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager, Libre Office	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Читальный зал аудитория для самостоятельной работы Специализированная мебель. Технические средства обучения: моноблоки, многофункциональное устройство «Pantum», специализированное рабочее место «ЭлНот300»: ноутбук с программным обеспечением для незрячих и слабовидящих людей (программа экранного доступа для незрячих и слабовидящих, экранный увеличитель и программа для создания, хранения и управления текстовыми и голосовыми заметками). Voco Professional: гарнитураJabra с Windows-приложением для преобразования речи в текст, читающая машина Eye-Pal Vision? Электронный ручной видео-увеличитель Rudy. Специальное	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

устройство для чтения «говорящих книг» (тифлофлешплеер) «Victor Reader Stream» Специализированное программное обеспечение для создания цифровых говорящих книг в формате DAISY «Easy Converter» <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты</i> Автоматизированная библиотечная информационная система «Ирбис» Договор №128/29-02-12 от 29.02.2012г.; Договор №С 2-05-11 от 12.05.2012г.; Договор № С 4-06-14, от 17 июня 2014г. (ФГБОУ ВПО "Омский государственный технический университет") Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00008996от 12.12.2022 Лицензия № 26FE-221215-105649-5-36788(250), Сублицензионный договор СЦ-00001380от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-35565(370) Консультант Плюс Договор №26 от 30.12.2022г ООО «Юркомп»	
---	--

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Самостоятельная работа обучающихся направлена на решение задач в области изучения и диагностики стрессовых состояний у человека, а также знания обучающихся современных концепций биологического и психологического стресса, его влияния на психическое и соматическое здоровье, закономерностей его развития, стадий, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс, особенностей профессиональных стрессов, методов саморегуляции и психотерапии стрессовых состояний.

Навыки критического отношения к представленной аргументации вырабатываются при выполнении студентами заданий, требующих нахождения аргументов «за» и «против» какого-либо естественнонаучного тезиса. Студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и оригинальной естественнонаучной литературе. Проверка выполнения заданий осуществляется как на семинарских занятиях с помощью устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения, так и с использованием письменных самостоятельных (контрольных) работ.

Для развития и совершенствования коммуникативных способностей обучающихся используется метод «малых групп»: студенты заранее распределяются по группам, отстаивающим ту или иную точку зрения по обсуждаемой проблеме. При этом учебное занятие проводится в форме «диспута» или «конференции».

На лекционных занятиях рекомендуется активно слушать, конспектировать лекции, делать пометы на полях, задавать вопросы и активно отвечать на поставленные вопросы. При подготовке к лекции необходимо освежить в памяти содержание предыдущих лекций, подготовить вопросы. После лекции также следует прочитать свой конспект, если возникают вопросы, то можно с ними обратиться к преподавателю и/или ознакомиться с вариантами изложения данной темы в учебниках и учебных пособиях, научной литературе по курсу.

При подготовке к **практическим занятиям** рекомендуется внимательно ознакомиться с планом практического занятия, ответить на заданные вопросы. Ответ должен быть полным и аргументированным. Рекомендуется прочитать лекцию по теме, ознакомиться с изложением материала в учебнике и научной литературе, сделать для себя необходимые выписки. Встречающуюся терминологию необходимо истолковать с опорой на словари и справочники, учебную и научную литературу. Приветствуется использование интернет-ресурсов. Необходимо указывать источник цитирования, автора. Для интернет-ресурсов – адрес (URL). При подготовке развернутого ответа рекомендуется составить план, включить в него цитаты, основные мысли, свои собственные наблюдения, оценки, интерпретацию. При работе с текстом, рекомендованным для анализа, в первую очередь, необходимо его прочитать минимум 2-3 раза, попытаться понять его содержание.

При выполнении **творческих работ** с предлагаемым текстом следует сначала несколько раз прочитать его, проанализировать, найти своеобразие, определить параметры необходимых исправлений. Редактировать текст следует так, чтобы максимально сохранить авторский стиль,

проблематику. При трансформации текста, напротив, следует проявить собственную индивидуальность.

При работе с интернет-ресурсами обращайтесь внимание на источник: оригинальный авторский материал, реферативное сообщение по материалам других публикаций, студенческая учебная работа (реферат, курсовая, дипломная и др.). Оригинальные авторские материалы, как правило, публикуются на специализированных тематических сайтах или в библиотеках, у них указывается автор, выходные данные. Выполнены такие работы последовательно в научном или научно-популярном стиле. Это могут быть научные статьи, тезисы, учебники, монографии, диссертации, тексты лекций и т.д. На основе таких работ на некоторых сайтах размещаются рефераты или обзоры. Обычно они не имеют автора, редко указываются источники реферирования. Сами сайты посвящены разнообразной тематике. К таким работам стоит относиться критически, как и к сайтам, где размещаются учебные студенческие работы. Качество этих работ зачастую не выдерживает никакой критики, поэтому сначала подумайте, оцените ресурс, а уже потом им пользуйтесь. В остальном с интернет-источниками можно работать как с обычной печатной литературой. Интернет – это еще и огромная библиотека, где вы можете найти много текстов, посвященных рассмотрению изучаемого материала. В интернете огромное количество словарей и энциклопедий, использование которых приветствуется.

При подготовке к **зачету** рационально используйте время. Сначала ознакомьтесь с материалами курса в целом, поскольку только исходя из целого, можно понять части. Читайте учебники и научную литературу. Обращайтесь к справочной литературе. При подготовке ответа на вопрос сначала составьте план. Помните, что ваш ответ – это текст, который должен быть построен с учетом всех требований, предъявляемых к научному тексту. Не старайтесь всё выучить наизусть – это невозможно. Старайтесь понять суть, излагайте ее собственными словами. Иллюстрируйте теоретические положения собственными наблюдениями.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология стресса» и входит в состав основной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль Менеджмент в образовании и социальной сфере (квалификация «Магистр»), реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина».

Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе дисциплины «Психология стресса» в соответствии с учебным планом 44.04.01 Педагогическое образование, профиль Менеджмент в образовании и социальной сфере (квалификация «Магистр»).

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

УК-3 - способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели,

ПК-3 - способность и готовность к применению знаний по психологии в управленческой деятельности.

Компетенции, этапы	Показатели	Оценочные средства
УК-3	Знает: основы организации социального взаимодействия, в т.ч. с учетом возрастных, гендерных особенностей современные технологии взаимодействия, с учетом основных закономерностей возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и	Индивидуальные задания

	культурных различий, особенностей социализации личности (З.1). Умеет: Организует и управляет ситуациями общения, сотрудничества, развивая активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия, создает безопасную и психологически комфортную среду, защищая достоинство и интересы участников социального взаимодействия (У.1). Владеет: Использует методы организации конструктивного социального взаимодействия Способен организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, с учетом возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий его участников (В.1).	
ПК-3	Знает психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов (З.1). Умеет применять категории и методы психологии в научно-исследовательской деятельности (У.1). Владеет основами анализа психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп (В.1).	Индивидуальные задания

1. Компетенция УК-3 с указанием этапа формирования компетенции в процессе освоения основной образовательной программы

Компетенция УК-3 (способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели) формируется в рамках изучения дисциплины на первом этапе (2 курс).

2. Компетенция ПК-3 с указанием этапа формирования компетенции в процессе освоения основной образовательной программы

Компетенция ПК-3 (способность и готовность к применению знаний по психологии в управленческой деятельности) формируется в рамках дисциплины на втором этапе (2 курс).

Контрольные задания (оценочные средства)

Задания для самостоятельной работы по темам:

Понятие стресса в психологии.

Формы проявления стресса

Динамика стрессовых состояний

Позитивное мышление в преодолении стресса

Учебный и профессиональный стресс

Методы и техники снятия напряжения при стрессовом состоянии

Критерии оценки контрольных заданий:

0-40 баллов – полнота, последовательность и логичность представления материала;

0-30 баллов – научно-теоретический уровень представления материала;

0-30 баллов – иллюстрирование теоретического материала примерами практического характера.

Описание шкал (уровней), показателей и критериев оценивания компетенции

УК-3 - способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

Составляющие	Показатели	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ
--------------	------------	-------------------------

компетенции (знания, умения, владения (навыки)	сформированности (дескрипторы)	НИЗКИЙ «3» (описание выраженности дескрипторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности дескрипторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности дескрипторов)
3.1	основы организации социального взаимодействия, в т. ч. с учетом возрастных, гендерных особенностей	Имеет представление об организации социального взаимодействия, но не всегда с учетом возрастных, гендерных особенностей. Ответы на дополнительные вопросы краткие, или вызывают затруднения.	Рассказывает об особенностях организации социального взаимодействия, в т. ч. с учетом возрастных, гендерных особенностей	Подробно рассказывает об особенностях организации социального взаимодействия, в т. ч. с учетом возрастных, гендерных особенностей. Приводит примеры подобного взаимодействия. Владеет дополнительной информацией.
	современные технологии взаимодействия, с учетом основных закономерностей возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий, особенностей социализации личности	Имеет поверхностное представление о современных технологиях взаимодействия, с учетом основных закономерностей возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий, особенностей социализации личности	Определяет современные технологии взаимодействия, с учетом основных закономерностей возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий, особенностей социализации личности	Самостоятельно определяет современные технологии взаимодействия, с учетом основных закономерностей возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий, особенностей социализации личности. Владеет дополнительной информацией.
У.1	Организует и управляет ситуациями общения, сотрудничества, развивая активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия	Имеет поверхностное представление об организации ситуации общения, сотрудничества, развивая активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия	Самостоятельно организует ситуации общения, сотрудничества, развивая активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия. Испытывает минимальные затруднения в управлении ситуациями общения.	Самостоятельно организует и управляет ситуациями общения, сотрудничества, развивая активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия
	создает безопасную и психологически	Имеет самое общее представление о	Самостоятельно подбирает	Самостоятельно, комплексно

	комфортную среду, защищая достоинство и интересы участников социального взаимодействия	создании безопасной и психологически комфортной среды, защищая достоинство и интересы участников социального взаимодействия	методы и средства создания безопасной и психологически комфортной среды, защищая достоинство и интересы участников социального взаимодействия	выбирает и применяет необходимые методы и средства создания безопасной и психологически комфортной среды, защищая достоинство и интересы участников социального взаимодействия
В.1	Использует методы организации конструктивного социального взаимодействия. Способен организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, с учетом возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий его участников	Имеет поверхностное представление об использовании методов организации конструктивного социального взаимодействия. Имеет поверхностное представление об организации управления ситуациями общения, сотрудничества, с учетом возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий его участников	Самостоятельно использует методы организации конструктивного социального взаимодействия. Самостоятельно использует методы организации управления ситуациями общения, сотрудничества, с учетом возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий его участников	Самостоятельно, комплексно использует методы организации конструктивного социального взаимодействия. Самостоятельно, комплексно использует методы организации управления ситуациями общения, сотрудничества, с учетом возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий его участников

ПК-3 - способность и готовность к применению знаний по психологии в управленческой деятельности

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (дескрипторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности дескрипторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности дескрипторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности дескрипторов)
3.1. Знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-	Раскрывает закономерности в области общетеоретических дисциплин психолого-педагогического цикла.	Раскрывает многие закономерности в области общетеоретических дисциплин психолого-педагогического цикла.	Раскрывает закономерности в области общетеоретических дисциплин психолого-педагогического цикла.	Показывает глубокое понимание закономерностей в области общетеоретических дисциплин психолого-педагогического цикла.
	Имеет научное представление о	Имеет научное представление о	Имеет научное представление о	Имеет научное представление о многооб-

управленческих задач.	педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задачах	большей части педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач.	педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задачах.	разии педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач.
3.2. Знает основы методики преподавания, основы методики воспитательной работы, основы психодидактики, поликультурного образования, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, основные	Раскрывает основные принципы методики преподавания, методики воспитательной работы, основы психодидактики.	Раскрывает часть принципы методики преподавания, методики воспитательной работы, основы психодидактики.	Раскрывает основные принципы методики преподавания, методики воспитательной работы, основы психодидактики.	Раскрывает основные принципы методики преподавания, методики воспитательной работы, основы психодидактики в их взаимопроникновении и связях.
	Характеризует современные педагогические технологии реализации компетентностного и деятельностного подходов.	Характеризует некоторые педагогические технологии реализации компетентностного и деятельностного подходов.	Характеризует современные педагогические технологии реализации компетентностного и деятельностного подходов.	Характеризует широкий спектр современных педагогических технологий реализации компетентностного и деятельностного подходов.
	Приводит примеры учета возрастных и индивидуальных	Приводит отдельные примеры учета возрастных и ин-	Приводит примеры учета возрастных и индивидуальных	Приводит разнообразные примеры учета возрастных и ин-
принципы деятельностного подхода	особенностей обучающихся при реализации различных технологий обучения.	дивидуальных особенностей обучающихся при реализации различных технологий обучения.	особенностей обучающихся при реализации различных технологий обучения.	дивидуальных особенностей обучающихся при реализации широкого спектра технологий обучения.
3.3. Знает теорию и методы управления образовательными системами, педагогические закономерности организации образовательного процесса	Раскрывает теоретические принципы и характеризует методы управления образовательными системами.	Раскрывает часть принципов и характеризует отдельные методы управления образовательными системами.	Раскрывает большую часть теоретические принципы и характеризует методы управления образовательными системами.	Раскрывает теоретические принципы и характеризует многообразие методов управления образовательными системами.
	Описывает педагогические закономерности организации образовательного процесса.	Описывает часть педагогических закономерностей организации образовательного процесса.	Описывает педагогические закономерности организации образовательного процесса.	Описывает педагогические закономерности организации образовательного процесса, выделяя распространенные проблемы в организации.
У.1. Умеет учитывать основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация	Организуя работу, учитывает основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация	Организуя работу, в некоторых случаях учитывает основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация лич-	Организуя работу, в большей части случаев учитывает основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социали-	Организуя работу, постоянно учитывает основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности.

личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики.	личности. Выделяет индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, используя данные психодиагностики.	ности. Иногда выделяет индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, в отдельных случаях используя данные психодиагностики.	зация личности. Чаще всего выделяет индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, используя данные психодиагностики.	
У.2. Умеет управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность, реализуя основные принципы деятельностиного	Включает в работу приемы групповых действий, для управления активностью учебных групп.	Время от времени включает в работу приемы групповых действий, для управления активностью учебных групп.	Часто включает в работу приемы групповых действий, для управления активностью учебных групп.	Постоянно включает в работу приемы групповых действий, для управления активностью учебных групп.
	Использует приемы управления мотивацией, стимуляции учебно-познавательной деятельности через собственную	Использует приемы управления мотивацией, стимуляции учебно-познавательной деятельности через собственную активность обучае-	Использует приемы управления мотивацией, стимуляции учебно-познавательной деятельности через собственную активность обучае-	Использует приемы управления мотивацией, стимуляции учебно-познавательной деятельности через собственную активность обучающихся, как по-
подхода.	активность обучающихся.	мых при нарушениях дисциплины.	мых по мере необходимости.	стоянный элемент.
У.3. Умеет находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	Обращается к собственному опыту обучающихся для обеспечения понимания учебного знания и информации.	Время от времени обращается к собственному опыту обучающихся для обеспечения понимания учебного знания и информации.	Обращается к собственному опыту обучающихся для обеспечения понимания учебного знания и информации в сложных условиях работы.	Обращение к собственному опыту обучающихся для обеспечения понимания учебного знания и информации встроено в систему работы.
	Обращается к потребностям и ценностям обучающихся для обеспечения единства понимания и переживания.	Время от времени обращается к потребностям и ценностям обучающихся для обеспечения единства понимания и переживания.	Обращается к потребностям и ценностям обучающихся для обеспечения единства понимания и переживания в отдельных случаях.	Обращение к потребностям и ценностям обучающихся для обеспечения единства понимания и переживания является элементом управления.
В.1. Владеет специальными подходами к обучению для включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми	Реализует специальные подходы к обучению для включения в образовательный процесс всех обучающихся.	Реализует специальные подходы к обучению для включения в образовательный процесс всех обучающихся в отдельных случаях.	Реализует специальные подходы к обучению для включения в образовательный процесс всех обучающихся по мере необходимости.	Реализует специальные подходы к обучению для включения в образовательный процесс всех обучающихся на постоянной основе.
	Варьирует степень активности и форму	Варьирует степень активности и форму	Варьирует степень активности и форму	Продуманно варьирует степень активности

потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	участия для обучающихся с особыми потребностями в образовании: проявивших выдающиеся способности; для которых русский язык не является родным; с ограниченными возможностями здоровья	му участия для обучающихся с особыми потребностями в образовании: проявивших выдающиеся способности; для которых русский язык не является родным; с ограниченными возможностями здоровья при возникновении затруднений.	му участия для обучающихся с особыми потребностями в образовании: проявивших выдающиеся способности; для которых русский язык не является родным; с ограниченными возможностями здоровья по необходимости.	и форму участия для обучающихся с особыми потребностями в образовании: проявивших выдающиеся способности; для которых русский язык не является родным; с ограниченными возможностями здоровья
В.2. Владеет навыками организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с уче-	Использует различные виды внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой, исходя из понимания их функций.	Использует некоторые виды внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой, исходя из собственного плана работы.	Использует различные виды внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой, исходя из понимания их функций.	Использует различные виды внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой, исходя из понимания их функций. И актуальных потребностей обучаемых.
том возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.	Выбирает виды внеурочной деятельности с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.	Выбирает немногие виды внеурочной деятельности в основном с учетом возможностей образовательной организации.	Выбирая виды внеурочной деятельности, соотносит их возможностями образовательной организации, историко-культурного своеобразия региона.	Выбирает разнообразные виды внеурочной деятельности с учетом возможностей образовательной организации, исходя из историко-культурного своеобразия региона.
В.3. Владеет технологиями создания разновозрастных детско-взрослых общностей обучающихся, их родителей и педагогических работников	Организуя работу разновозрастных детско-взрослых общностей, учитывает основные особенности возрастного состава их участников.	Редко организует работу разновозрастных детско-взрослых общностей, не полностью учитывая основные особенности возрастного состава их участников.	Организуя работу разновозрастных детско-взрослых общностей, в основном учитывает основные особенности возрастного состава их участников.	Организуя работу разновозрастных детско-взрослых общностей, опирается при разделении функций на основные особенности возрастного состава их участников.
	Определяет функциональную структуру сообществ на базе понимания возможностей и целей участников.	Определяет функциональную структуру сообществ на основе неполного понимания возможностей и целей участников	Определяет функциональную структуру сообществ, учитывая возможности участников	Определяет функциональную структуру сообществ на базе понимания возможностей и целей участников

Проверка и оценка результатов выполнения заданий.

Каждый вид работы (контрольное задание) оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в 5-ти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- менее 60 баллов – оценка «2» («незачет»);
- от 60 до 74 баллов – оценка «3» («зачтено»);
- от 75 до 86 баллов – оценка «4» («зачтено»);
- от 87 до 100 баллов – оценка «5» («зачтено»).

Дисциплина (учебный модуль) считается освоенной (компетенции сформированными), если обучающийся отвечает на вопрос к зачету на 60-100% и его знания оцениваются от 3 до 5 баллов; в случае, когда задания выполнены менее чем на 60% (что соответствует 2 баллам), дисциплина (учебный модуль) считается не освоенным.

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ (ЗАЧЕТ)

Целью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Процедура оценивания охватывает всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль).

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля).

Оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций осуществляется на зачете, который проводится в форме устного собеседования по вопросам (перечень вопросов представлен в фонде оценочных средств). Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в рамках темы собеседования.

Оценивание ответов обучающихся проводится в соответствии с критериями оценки (критерии представлены в фонде оценочных средств).

На основании ответа (ответов) на собеседовании оценивается уровень усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины, по результатам выставляется оценка (отметка о зачете).

Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.