

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНТРАНС РОССИИ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)
ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)

УТВЕРЖДАЮ



Первый
проректор-проректор
по учебной работе
Н.Н.Сухих
2017 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

Направление подготовки
25.03.03 Аэронавигация

Профиль направления
Обеспечение авиационной безопасности

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Санкт-Петербург
2017

1 Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Психология стресса» являются формирование у студентов теоретических знаний о формах психических состояний, развивающихся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности специалиста в области авиационной безопасности: знания важнейших законов выраженных в эффектах воздействия на психику человека в психологически трудных ситуациях, в связи с ответственными и опасными задачами трудовой деятельности; знания различных аспектов стресса, которые являются предметом исследования, объединяющим широкий круг явлений повседневной жизни, в том числе изменения психического состояния под влиянием экстремальных обстоятельств; знания когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения, их адекватному выбору; умение преодолевать причины возникновения и детерминации развития стресса, его симптомокомплекса, индивидуально-психологических особенностей проявления, методов измерения, приемов предупреждения и ликвидации его последствий в сфере обеспечения авиационной безопасности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование у студентов основ психологического мышления и конкретных приемов решения задач на основе использования влияния экстремальных факторов деятельности на функциональное состояние и работоспособность человека;

- формирование знаний о роли «человеческого фактора», об особенностях психических процессов, свойствах и состояний личности специалистов авиационной безопасности, связанных с организацией трудового процесса, увеличением роли психологических причин в снижении эффективности труда и возникновении психосоматических заболеваний;

- приобретение студентами теоретических знаний, практических навыков и умений противодействовать зарождению и преодолению неблагоприятному проявлению и последствию развития стресса;

- формирование новых знаний о закономерностях развития психологического стресса и его классификации в профессиональной деятельности связанных с экстремальными воздействиями, прежде всего факторов рабочего процесса, а также с влиянием организационных, социальных, экологических и технических особенностей трудовой деятельности;

- формирование знаний о механизмах регуляции психологического стресса, об адаптации и развитии личности в стрессовых обстоятельствах, концептуальных подходах к проблеме преодоления стресса при решении социальных и профессиональных задач;

- формирование у студентов знаний об основных приемах профилактики и коррекции состояния психологического стресса при решении профессиональных задач;

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к осуществлению эксплуатационно-технологической и сервисной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Психология стресса» дисциплиной по выбору вариативной части Профессионального цикла.

Дисциплина «Психология стресса» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплин: «Психология и педагогика», «Психология производственных отношений».

Дисциплина «Психология стресса» является обеспечивающей для дисциплин: «Деловая оценка персонала», «Управление персоналом».

Дисциплина изучается в 4 семестре.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Готовность применять профессиональные знания для минимизации негативных экологических последствий, обеспечения безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности (ПК-18)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">-оценку роли «человеческого» фактора при работе с повышенной опасностью;- основы культуры поведения, кооперации с коллегами, работы в коллективе;- совокупность негативных последствий в своей профессиональной деятельности;- методы минимизации негативных последствий в обеспечении безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности;-психологические основы и тактику поведения в конфликте;- психологические основы индивидуального подхода для применения его в сфере своей профессиональной деятельности;- основы социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм, социальных стандартов;- основы социального взаимодействия в сфере своей профессиональной деятельности;- различные способы разрешения конфликтных ситуаций; <p>Уметь:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -индивидуально, с учетом психологических особенностей и потребностей применять профессиональные знания для минимизации негативных последствий, обеспечения безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности; -оценивать адекватно психическое состояние других и свое собственное; -оказывать практическое влияние на поведение людей в сфере своей профессиональной деятельности; - учитывать психологические проблемы и их последствия в различных видах деятельности; - использовать различные способы разрешения конфликтных ситуаций; -проводить разработку мероприятий для минимизации последствий в сфере своей профессиональной деятельности; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - культурой мышления, системой научных знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях бытия, жизни, культуры; -способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, социальных стандартов; - навыками минимизации факторов риска в области эргономичности и безопасности труда; - навыками оценки психического состояния людей, и свое собственное; - навыками практического влияния на поведение людей в своей профессиональной деятельности; - способностью учитывать психологические проблемы и их последствия в различных видах деятельности; - различными способами разрешения конфликтных ситуаций; -способностью разработки мероприятий для минимизации последствий в своей профессиональной деятельности.
--	--

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

Наименование	Всего часов	Семестр

Наименование	Всего часов	Семестр
		4
Общая трудоемкость дисциплины	144	144
Контактная работа, всего	54,5	54,5
лекции	18	18
практические занятия	36	36
семинары	-	-
лабораторные работы	-	-
курсовая работа	-	-
Самостоятельная работа студента	81	81
Промежуточная аттестация	9	9
контактная работа	0,5	0,5
самостоятельная работа по подготовке к зачёту с оценкой	8,5	8,5

5 Содержание дисциплины

5.1 Соотнесение тем дисциплины и формируемых в них компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		ПК-18		
Тема 1. Развитие психологического стресса	26	+	ВК Л, ПЗ, СРС	У, Д
Тема 2. Преодоление психологического стресса.	26	+	Л, ИЛ, ПЗ, СРС	У, Д
Тема 3. Приемы профилактики и коррекции состояния психологического стресса.	26	+	Л, ИЛ, ПЗ, СРС	У, Д
Тема 4. Формы проявления стресса и критерии его оценки.	26	+	Л, ИЛ, ПЗ, СРС	У, Д
Тема 5. Динамика стрессовых состояний	20	+	Л, ИЛ, ПЗ, СРС	У, Д
Тема 6. Причины возникновения психологического стресса	11	+	Л, ИЛ, ПЗ, СРС	У, Д
Промежуточная аттестация	9			
Итого по дисциплине	144			

Сокращения: Л-лекция, ИЛ – интерактивная лекция, ПЗ – практическое занятие, СРС- самостоятельная работа студента, ВК- входной контроль, У- устный опрос, Д- доклад.

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	СРС	Всего часов
Тема 1. Развитие психологического стресса.	4	6	16	26
Тема 2. Преодоление психологического стресса.	2	6	16	24
Тема 3. Приемы профилактики и коррекции состояния психологического стресса.	4	6	16	26
Тема 4. Формы проявления стресса и критерии его оценки.	2	6	11	19
Тема 5. Динамика стрессовых состояний	2	6	4	12
Тема 6. Причины возникновения психологического стресса.	4	6	18	28
Итого за семестр	18	36	81	135
Промежуточная аттестация				9
Итого по дисциплине				144

Сокращения: Л- лекция; ПЗ- практическое занятия; СРС- самостоятельная работа студента.

5.3 Содержание разделов дисциплины

Тема 1 Развитие психологического стресса

Учение о психологическом стрессе. Особенности развития психологического стресса. Механизмы регуляции психологического стресса. Психологический стресс, адаптация и развитие личности. Основные теоретические подходы в понимании феномена стресса и стрессовых состояний. История развития научной концепции стресса. Основные подходы и теории стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория. Понятие и виды стресса. Дифференцировка стресса и других эмоциональных состояний человека. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний. Понятие психологического стресса. Теории и модели психологического стресса. Объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса. Стратегии и стили преодоления психологического стресса.

Тема 2 Преодоление психологического стресса

Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса. Теоретико-методологические основы проблемы преодоления стресса. Модели и механизмы преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса. Стратегии и стили преодоления стресса. Измерение стратегий преодоления

стресса. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса. Понятие профессионального стресса. Виды и причины развития профессионального стресса. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса. Понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии. Симптомы эмоционального выгорания.

Тема 3 Приемы профилактики и коррекции состояния психологического стресса

Обоснование и классификация приемов управления состоянием психологического стресса. Приемы групповой профилактики стресса. Приемы индивидуальной профилактики стресса. Приемы внешней индивидуальной регуляции (коррекции) стресса. Приемы психической саморегуляции (коррекции) стресса. Физиологические методы исследования. Психофизиологические и психологические объективные методы исследования.

Тема 4 Формы проявления стресса и критерии его оценки

Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса. Основы превенции и интервенции в работе со стрессом и стрессовыми состояниями. Система профилактической работы со стрессом и проявлениями синдрома эмоционального выгорания. Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний.

Тема 5 Динамика стрессовых состояний

Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Развитие психологического стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний. Психологическая диагностика индивидуальных особенностей трудового коллектива с целью изучения стрессовых симптомов и состояний.

Тема 6. Причины возникновения психологического стресса

Субъективные причины возникновения психологического стресса. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмы психологической защиты. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Невозможность реализации актуальной потребности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Неумение обращаться со временем (стресс и время). Объективные причины возникновения психологического стресса. Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования). Взаимодействие с другими людьми. Политические и экономические факторы. Чрезвычайные обстоятельства. Каузальная классификация стрессоров. Степень подконтрольности стрессора. Локализация стрессора. Пути преодоления стрессоров различного типа.

5.4 Практические занятия

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
1	Практическое занятие № 1. Учение о психологическом стрессе.	2
	Практическое занятие № 2. Особенности развития психологического стресса.	2
	Практическое занятие № 3. Механизмы регуляции психологического стресса. Психологический стресс, адаптация и развитие личности.	2
2	Практическое занятие № 4. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса. Теоретико-методологические основы проблемы преодоления стресса.	2
	Практическое занятие № 5. Модели и механизмы преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса.	2
	Практическое занятие № 6. Стратегии и стили преодоления стресса. Измерение стратегий преодоления стресса.	2
3	Практическое занятие № 7. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса.	2
	Практическое занятие № 8. Обоснование и классификация приемов управления состоянием психологического стресса. Приемы групповой профилактики стресса.	2
	Практическое занятие № 9. Приемы внешней индивидуальной регуляции (коррекции) стресса. Приемы психической саморегуляции (коррекции) стресса.	2
4	Практическое занятие № 10. Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.	2
	Практическое занятие № 11. Изменение физиологических процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса.	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
	Практическое занятие № 12. Объективные методы оценки уровня стресса. Субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса.	2
5	Практическое занятие № 13. Общие закономерности развития стресса. Классическая динамика развития стресса.	2
	Практическое занятие № 14. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Развитие психологического стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса.	2
	Практическое занятие № 15. Субъективные причины возникновения психологического стресса. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмы психологической защиты.	2
6	Практическое занятие № 16. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности. Невозможность реализации актуальной потребности. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией.	2
	Практическое занятие № 17. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов. Объективные причины возникновения психологического стресса.	2
	Практическое занятие № 18. Каузальная классификация стрессоров. Степень подконтрольности стрессора. Локализация стрессора. Пути преодоления стрессоров различного типа.	2
Итого по дисциплине		36

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен

5.6 Самостоятельная работа

Номер раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
1	1.Работа с основной и дополнительной литературой [1- 5]. 2.Подготовка к практическому занятию, в том числе к устному опросу и составление план-конспекта по основным вопросам занятий [1 -3,6 - 11], (программное обеспечение и интернет-ресурсы).	16
2	1.Работа с основной и дополнительной литературой [1- 6,11]. 2.Подготовка к практическому занятию, в том числе к устному опросу и составление план-конспекта по основным вопросам занятий [1- 6,11], (программное обеспечение и интернет-ресурсы).	16
3	1.Работа с основной и дополнительной литературой [1- 5, 8 - 11]. 2.Подготовка к практическому занятию, в том числе к устному опросу и составление план-конспекта по основным вопросам занятий [1,3 - 5,8 - 11], (программное обеспечение и интернет-ресурсы).	16
4	1.Работа с основной и дополнительной литературой [1,3 - 5, 7 - 11]. 2.Подготовка к практическому занятию, в том числе к устному опросу и составление план-конспекта по основным вопросам занятий [1,3 -5, 8 - 11], (программное обеспечение и интернет-ресурсы).	11
5	1.Работа с основной и дополнительной литературой [1 - 11]. 2.Подготовка к практическому занятию, в том числе к устному опросу и составление план-конспекта по основным вопросам занятий [1- 5,11], (программное обеспечение и интернет-ресурсы).	4
6	1.Работа с основной и дополнительной литературой [1 - 11]. 2.Подготовка к практическому занятию, в том числе к устному опросу и составление план-конспекта по основным вопросам занятий [1 - 4,7	18

	- 11], (программное обеспечение и интернет-ресурсы).	
Итого по дисциплине		81

5.7 Курсовые работы

Курсовая работа учебным планом не предусмотрена.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1 Мандель, Б.Р. **Психология стресса** [Электронный ресурс] — Москва: Флинта, 2014. – 252 с., (электрон. ресурс - электронно-библиотечная система «Флинта», Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html> свободный (дата обращения 25.01.2017)

2 Одинцова, М. А. **Психология стресса** : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6 свободный (дата обращения 20.01.2017)

3. СЕРЕЖКО, Т. А. **Психология социально-правовой деятельности** : учебник и практикум для СПО / Т. А. СЕРЕЖКО, Т. З. ВАСИЛЬЧЕНКО, Н. М. ВОЛОБУЕВА. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 282 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00049-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0D09E2A2-E546-4BD0-A025-B28618F82725 свободный (дата обращения 20.01.2017)

б) дополнительная литература:

4. Соболевников, В. В. **Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях** : учебное пособие для вузов / В. В. Соболевников. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 192 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2AB7C03C-AD11-4A2C-B9F3-2AC6783CEF42. свободный (дата обращения 20.01.2017)

5 Решетников, М. М. **Психология войны. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей** : монография / М. М. Решетников. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 336 с. — (Серия : Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-05663-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/FEEC9935-B193-4C71-A6A2-5EB6FC3AC38A. свободный (дата обращения 20.01.2017)

в) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

6. **Библиотека учебной и научной литературы** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sbiblio.co>, свободный (дата обращения: 29.01.2017).

7 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 29.01.2017).

8 **Консультант Плюс** [Электронный ресурс]: официальный сайт компании Консультант Плюс. — Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>, свободный (дата обращения: 29.01.2017).

9 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный (дата обращения: 29.01.2017).

10 **Электронно-библиотечная система издательства «Лань»** [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>, свободный (дата обращения: 29.01.2017).

11 **Российская национальная библиотека** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru/>, свободный (дата обращения: 29.01.2017).

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в специализированной аудитории № 488 с использованием демонстрационного материала и мультимедийной техники. Лекции проводятся с демонстрацией презентаций и фильмов. Для самостоятельной подготовки студентам предоставляются:

- презентационные материалы лекций в формате Powerpoint;
- учебные пособия и задания для выполнения практических занятий в электронном и печатном виде, а также сопутствующие материалы, необходимые для выполнения самостоятельных практических работ (рефератов, презентаций и др.).

Локальная компьютерная сеть кафедры имеет выход в глобальную сеть Internet.

8 Образовательные и информационные технологии

В процессе преподавания дисциплины «Психология стресса» используются классические формы и методы обучения: лекции, практические занятия, а также самостоятельная работа студентов.

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий на основе современных информационных и образовательных технологий, что, в сочетании с внеаудиторной работой, приводит к формированию и развитию профессиональных компетенций обучающихся.

В рамках дисциплины используются следующие образовательные технологии.

Входной контроль проводится в форме устных опросов с целью оценивания остаточных знаний по ранее изученным дисциплинам или разделам изучаемой дисциплины. Перечень вопросов представлен в п. 9.4.

Традиционная лекция составляет основу теоретического обучения в рамках дисциплины и направлена на систематизированное изложение накопленных и актуальных научных знаний. На лекции концентрируется внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируется их активная познавательная деятельность. Ведущим методом в лекции выступает устное изложение учебного материала.

При изучении дисциплины используются как традиционные лекции, так и интерактивные лекции. Интерактивные лекции (10 часов, п.5.1.) проводятся в виде лекции-беседы, которая предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Такой вид обучения позволяет привлечь внимание студентов к наиболее важным вопросам темы, вовлечь в двусторонний обмен мнениями, выяснить уровень их осведомленности по рассматриваемой теме, степени их готовности к восприятию последующего материала, позволяет адресовать вопрос к конкретному студенту, спросить его мнение по обсуждаемой проблеме. При этом преподаватель не только использует ответы студентов на свои вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами.

Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом. Цель практических занятий – закрепить теоретические знания, полученные обучающимися на лекциях и в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы, а также приобрести начальные практические навыки. Кроме того, практическое занятие предназначено для отработки навыков психология экстремальных ситуаций. Практические занятия предназначены для более глубокого освоения и анализа тем, изучаемых в рамках данной дисциплины. Обсуждение подготовленных студентами докладов.

Самостоятельная работа студентов включает:

- а) освоение теоретического материала;
- б) подготовка к практическим занятиям;
- в) подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы. Ее основной целью является формирование навыка самостоятельного приобретения знаний по некоторым не особо сложным вопросам теоретического курса, закрепление и углубление полученных знаний, самостоятельная работа со справочниками, периодическими изданиями и научно-популярной литературой, в том числе находящимися в глобальных компьютерных сетях.

9 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам входного контроля, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета с оценкой.

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает устные опросы, доклады по темам дисциплины.

Устный опрос проводится на практических занятиях в течение не более 10 минут с целью контроля усвоения теоретического материала, излагаемого на лекции. Перечень вопросов определяется уровнем подготовки учебной группы, а также индивидуальными особенностями обучающихся (п. 9.6.).

Доклад предназначен для развития способности к восприятию, анализу, критическому осмыслению, систематизации информации из области профессиональной деятельности и отработки навыков грамотного и логичного изложения материала. Примерный перечень докладов представлен в п.9.6.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета с оценкой в 4 семестре.

Зачет с оценкой является заключительным контролем, оценивающим уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины. К моменту сдачи экзамена должны быть успешно пройдены предыдущие формы контроля. Перечень контрольных вопросов для промежуточной аттестации в виде зачета оценкой представлен в п. 9.6. Методика формирования результирующей оценки в обязательном порядке учитывает активность студентов на занятиях, посещаемость занятий, оценки за практические работы, выполнение самостоятельных заданий.

9.1 Бально-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

Вид промежуточного контроля – зачет оценкой (4 семестр).

Тема / вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля	При м.
	миним.	максим		
Аудиторные занятия				
Лекция 1 (Тема 1)	1	1,6	1	
Практическое занятие 1	3	3,5	1	
Практическое занятие 2	3	3,2	2	Д
Практическое занятие 3	2	3,2	3	Д
Лекция 2 (Тема 2)	1	1,5	3	
Практическое занятие 4	2	3,5	4	Д
Практическое занятие 5	2	3,2	5	Д
Лекция 3 (Тема 3)	1	1,5	5	
Практическое занятие 6	3	3,5	6	Д
Практическое занятие 7	2	3,2	7	Д
Лекция 4 (Тема 4)	1	1,5	7	
Практическое занятие 8	3	3,2	8	Д

Тема / вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля	Прим.
	миним.	максим.		
Практическое занятие 9	2	3,2	9	Д
Лекция 5 (Тема 5)	1	1,5	9	
Практическое занятие 10	2	2,8	10	
Практическое занятие 11	2	2,8	11	
Лекция 6 (Тема 6)	1	1,5	11	
Практическое занятие 12	2	2,8	12	
Практическое занятие 13	2	2,8	13	
Практическое занятие 14	2	2,8	14	
Практическое занятие 15	2	2,8	15	Д
Практическое занятие 16	2	3,5	17	Д
Практическое занятие 17	2	3,2	17	Д
Практическое занятие 18	2	3,2	18	Д
Итого по обязательным видам занятий	45	70		
Зачет с оценкой	15	30		
Итого по дисциплине	60	100		
Премияльные виды деятельности				
Участие в конференции по темам дисциплины		10		
Научная публикация по темам дисциплины		10		
Итого дополнительно премияльных баллов		20		
Всего по дисциплине		120		
Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС	Оценка (по «академической» шкале)			
90 и более	5 – «отлично»			
75÷89	4 – «хорошо»			
60÷74	3 – «удовлетворительно»			
менее 60	2 – «не удовлетворительно»			

9.2 Методические рекомендации по проведению процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Посещение студентом лекционного занятия оценивается в 1 балл. Ведение лекционного конспекта – 0,5 баллов. Активное участие в обсуждении дискуссионных вопросов в ходе лекции – до 0,3 балла.

Посещение практического занятия с ведением конспекта оценивается в 2 балла. Доклад – до 0,6 балла. Участие в обсуждении доклада – до 0,2 балла.

9.3 Написание курсовых работ по дисциплине

Написание курсовых работ учебным планом не предусмотрено.

9.4 Контрольные вопросы для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающим дисциплинам

Перечень вопросов по дисциплине «Психология и педагогика»

1. Роль психологии в безопасной деятельности человека.
2. Психогенные расстройства и заболевания, вызванные экстремальными условиями деятельности.
3. Формирование системы знаний, навыков и умений.
4. Опыт человека, характеристика его составляющих: знаний, умений, навыков и привычек.
5. Процесс формирования и реализации психологической системы деятельности.

Перечень вопросов по дисциплине «Психология производственных отношений»

- 1 Предмет психологии стресса.
- 2 Авиационная эргономика в концепции человеческого фактора ИКАО (Эдварса).
- 3 Зоны досягаемости моторного поля. Зоны обзорности сенсорного поля. Требования к размещению органов управления и систем отображения информации.
- 4 Два типа отношений в деловом общении при совместной деятельности: взаимодействие и взаимоотношения.
- 5 Принципы партнерского делового общения.
- 6 Основные элементы эффективного взаимоотношения персонала организации (право на информацию, принятие решения, критику и др.).
- 7 Деятельность человека, виды деятельности, их характеристика.

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

Критерии	Показатели	Описание шкалы оценивания
Готовность профессиональные знания для минимизации экологических последствий, обеспечения безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности (ПК-18)	Способен дать определение роли «человеческого» фактора в профессиональной сфере; Способность к	Шкала оценивания - одна из самых важных составляющих учебного процесса. Так как в билете 3 вопроса каждый оценивается в 10 баллов. Ответы на вопросы билета оцениваются следующим образом: – 1 балл: отсутствие

<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оценку роли «человеческого» фактора при работе с повышенной опасностью; -обладать культурой поведения, готовность к кооперации с коллегами, работе в коллективе; - совокупность негативных последствий в своей профессиональной деятельности; - методы минимизации негативных последствий в обеспечении безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности; -психологические основы и тактику поведения в конфликте; - психологические основы индивидуального подхода для применения его в сфере своей профессиональной деятельности; - основы социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм, социальных стандартов; - основы социального взаимодействия в сфере своей профессиональной деятельности; - различные способы разрешения конфликтных ситуаций; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -индивидуально, с учетом психологических особенностей и потребностей применять профессиональные знания для минимизации негативных последствий, обеспечения безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности; -оценивать адекватно психическое состояние других и свое собственное; -оказывать практическое влияние на поведение людей в сфере своей профессиональной деятельности; - учитывать психологические проблемы и их последствия в различных видах деятельности; - использовать различные способы разрешения конфликтных ситуаций; -проводить разработку мероприятий для минимизации последствий в сфере 	<p>кооперации с коллегами, работе в коллективе;</p> <p>Способность оценить совокупность негативных последствий в своей профессиональной деятельности;</p> <p>Способность использовать методы минимизации негативных последствий в обеспечении безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности;</p> <p>Владеет психологическими основами и тактикой поведения в конфликте;</p> <p>Владеет психологическими основами индивидуально го подхода для применения его в сфере своей профессиональной деятельности;</p> <p>Владеет основами социального взаимодействи я на основе принятых моральных и правовых норм, социальных</p>	<p>продемонстрированных знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта (нет ответа на вопрос) или отказ от ответа;</p> <p>– 2 балла: нет удовлетворительного ответа на вопрос, демонстрация фрагментарных знаний в рамках образовательного стандарта, незнание лекционного материала;</p> <p>– 3 балла: нет удовлетворительного ответа на вопрос, много наводящих вопросов, отсутствие ответов по основным положениям вопроса, незнание лекционного материала;</p> <p>– 4 балла: ответ удовлетворительный, оценивается как минимально необходимые знания по вопросу, при этом показано хотя бы минимальное знание всех разделов вопроса в пределах лекционного материала. При этом студентом демонстрируется достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта;</p> <p>– 5 баллов: ответ удовлетворительный, достаточные знания в объеме учебной программы, ориентированные на воспроизведение; использование научной (технической) терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</p> <p>– 6 баллов: ответ удовлетворительный, студент ориентируется в основных аспектах вопроса, демонстрирует полные и систематизированные знания в объеме учебной программы;</p> <p>– 7 баллов: ответ хороший, но студент демонстрирует систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, но требовались наводящие вопросы;</p> <p>– 8 баллов: ответ хороший,</p>
---	---	--

<p>своей профессиональной деятельности; Владеть: -способностью владеть культурой мышления, системой научных знаний, об окружающем мире, ориентироваться в ценностях бытия, жизни, культуры; -способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, социальных стандартов. - навыками минимизации факторов риска в области эргономичности и безопасности труда; - навыками оценивать адекватно психическое состояние других и свое собственное; - навыками оказания практического влияния на поведение людей в сфере своей профессиональной деятельности; - способностью учитывать психологические проблемы и их последствия в различных видах деятельности; - различными способами разрешения конфликтных ситуаций; -способностью проводить разработку мероприятий для минимизации последствий в сфере своей профессиональной деятельности.</p>	<p>стандартов; Владеет основами социального взаимодействия в сфере своей профессиональной деятельности; Владеет различными способами разрешения конфликтных ситуаций.</p>	<p>ответом достаточно охвачены все разделы вопроса, единичные наводящие вопросы, студент демонстрирует способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы; – 9 баллов: систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы; студент демонстрирует способность; – 10 баллов: ответ на вопрос полный, не было необходимости в дополнительных (наводящих вопросах); студент показывает систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, самостоятельно и творчески решает сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы, а также демонстрирует знания по проблемам, выходящим за ее пределы.</p>
--	---	---

Максимальное количество баллов за зачет с оценкой – 30. Минимально (зачетное) количество баллов («зачет с оценкой сдан») – 15 баллов. При наборе менее 15 баллов – зачет с оценкой не сдан по причине недостаточного уровня знаний.

Зачетная оценка выставляется как сумма набранных баллов за ответы на вопросы билета и за решение задачи.

9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам обучения по дисциплине

Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля в виде устного опроса

1. Динамика поведения и психического состояния людей, подвергшихся воздействию стихийных бедствий и технических катастроф.

2. Динамика работоспособности и типы адаптации человека в особо измененных условиях существования.
3. Активная и пассивная формы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях, их преимущества и недостатки.
4. Типы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях (напряженный, агрессивно-бесконтрольный, прогрессивный, тормозной, трусливый).
5. Адаптационные реакции организма на напряженные и экстремальные ситуации их разновидности и фазы.
6. Этапы психической адаптации к измененным условиям существования.
7. Формы и типы активности человека в напряженных и экстремальных ситуациях.
8. Устойчивость личности к экстремальным ситуациям. Внутренние и внешние факторы устойчивости.
9. Психические расстройства и изменение личности в результате воздействия экстремальных факторов.
10. Поведение толпы людей в социальных конфликтах: типы толпы, социально-психологические и формально-структурные характеристики толпы.
11. Индивидуальные различия в реагировании на экстремальную ситуацию.
12. Психофизиологические составляющие стресса (общий адаптационный синдром). Травматический и накопленный стресс.
13. Тревога и страх человека в напряженных ситуациях. Классификация тревожных состояний.
14. Страх и их классификация. Цикл страха. Техники противостояния страхам.
15. Проявления агрессивного поведения пассажиров и меры их предупреждения, устранения, особенности взаимоотношений с ними.
16. Психология поведения людей после устранения опасности для жизни.
17. Психологический механизм возникновения посттравматической стрессовой реакции (ПТСР).
18. Экстренная медико-психологическая помощь при психических расстройствах в стихийных бедствиях и технических катастрофах.
19. Методы и приемы оказания влияния на пострадавших в техногенных и природных катастрофах.
20. Психотравматические переживания и способы их преодоления пострадавшими в постэкстремальный период.
21. Способы преодоления трудных ситуаций (внешне-предметные и внутренне-субъективные).
22. Способы обеспечения надежности профессиональной деятельности в напряженных и экстремальных ситуациях.
23. Психотехники защиты от некорректных приемов в деловых отношениях клиентов и деловых партнеров.

24. Психологическая подготовка персонала к деловым отношениям с пассажирами и клиентами в сложных условиях работы, в том числе при актах несанкционированного вмешательства в деятельность гражданской авиации.

25. Формы и типы поведения человека в напряженной ситуации (НС), экстремальной ситуации (ЭС), их преимущества и недостатки.

26. Факторы, определяющие формы и типы поведения в напряженной ситуации (НС), экстремальной ситуации (ЭС).

27. Виды адаптационных реакций организма человека на напряженную ситуацию (НС), экстремальную ситуацию (ЭС).

28. Внешне-предметные и внутренне-субъективные способы преодоления трудных ситуаций.

29. Понятия «надежность» и «психологический срыв», «частичная и полная дезорганизация деятельности» применительно к экстремальным ситуациям.

30. Динамика поведения и психического состояния людей, подвергшихся воздействию стихийных бедствий (СБ) и технических катастроф (ТК).

Примерный перечень тем докладов по разделам дисциплины

Тема	Примерная тематика докладов
Тема 1. Развитие психологического стресса	Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
	Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном поведенческом уровнях.
	Активная и пассивная формы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях, их преимущества и недостатки.
	Типы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях (напряженный, агрессивно-бесконтрольный, прогрессивный, тормозный, трусливый).
	Адаптационные реакции организма на напряженные и экстремальные ситуации их разновидности и фазы.
	Этапы психической адаптации к измененным условиям существования.
	Формы и типы активности человека в напряженных и экстремальных ситуациях. Устойчивость личности к экстремальным ситуациям. Внутренние и внешние факторы устойчивости.
	Психические расстройства и изменение личности в результате воздействия экстремальных факторов.
	Поведение толпы людей в социальных конфликтах: типы толпы, социально-психологические и формально-структурные характеристики толпы.
	Индивидуальные различия в реагировании на экстремальную ситуацию.
	Психофизиологические составляющие стресса (общий адаптационный синдром). Травматический и накопленный стресс.

	Тревога и страх человека в напряженных ситуациях. Классификация тревожных состояний.
	Методы и приемы оказания влияния на пострадавших в техногенных и природных катастрофах.
Тема 2. Преодоление психологического стресса.	Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.)
	«Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).
	Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства
	Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях
Тема 3. Приемы профилактики и коррекции состояния психологического стресса.	Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.
	Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.
	Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации.
	Факторы, определяющие формы и типы поведения в напряженной ситуации (НС), экстремальной ситуации (ЭС).
	Виды адаптационных реакций организма человека на напряженную ситуацию (НС), экстремальную ситуацию (ЭС).
	Внешне-предметные и внутренне-субъективные способы преодоления трудных ситуаций.
	Понятия «надежность» и «психологический срыв», «частичная и полная дезорганизация деятельности» применительно к экстремальным ситуациям.
	Способы преодоления пострадавшими в стихийных бедствиях (СБ) и технических катастрофах (ТК) негативных переживаний в постэкстремальный период.
Тема 4. Формы проявления стресса и критерии его оценки.	Методы коррекции посттравматической стрессовой реакции (ПТСР): просвещение, оздоровление, социальная поддержка и реабилитация, индивидуальная психотерапия.
	Жизненный кризис как следствие посттравматической стрессовой реакции (ПТСР).
	Стратегии и тактики делового общения с пострадавшими в техногенных и природных катастрофах.
	Психологическая подготовка персонала к деловым отношениям с пассажирами и клиентами в сложных условиях работы.
	Устойчивость личности к экстремальным ситуациям. Внутренние и внешние

	факторы устойчивости.
	Фрустрация и виды фрустрирующих ситуаций. Реакции на фрустрирующие ситуации.
	Посттравматические стрессовые нарушения и их симптомы.
Тема 5. Динамика стрессовых состояний	Управление безопасной трудовой деятельностью – как необходимое звено в процессе уменьшения риска.
	Взаимосвязь эргономических требований с безопасностью труда и работоспособностью человека.
	Зоны досягаемости моторного поля. Зоны обзорности сенсорного поля. Требования к размещению органов управления и систем отображения информации.
	Требования к размещению средств отображения информации индивидуального пользования.
	Требования к основным микроклиматическим параметрам производственных помещений и рабочих мест.
Тема 6 Причины возникновения психологического стресса	Экстремальные, предельные и терминальные состояния.
	Влияние сенсорной депривации на психику и деятельность человека
	Экстремальные факторы труда.
	Общий адаптационный синдром (Г. Селье).
	Виды адаптации. Уровни адаптации.
	Защитные механизмы личности и стили преодоления стрессовых ситуаций
	Факторы, определяющие особенности, динамику и успешность адаптации персонала.
Комплексные работы	Процесс формирования и реализации психологической системы деятельности.

Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой для проведения промежуточной аттестации

1. Динамика поведения и психического состояния людей, подвергшихся воздействию стихийных бедствий и технических катастроф.
Динамика работоспособности и типы адаптации человека в особо измененных условиях существования.
2. Активная и пассивная формы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях, их преимущества и недостатки.
3. Типы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях (напряженный, агрессивно-бесконтрольный, прогрессивный, тормозной, трусливый).
4. Адаптационные реакции организма на напряженные и экстремальные ситуациях их разновидности и фазы.

5. Этапы психической адаптации к измененным условиям существования.
6. Формы и типы активности человека в напряженных и экстремальных ситуациях.
7. Устойчивость личности к экстремальным ситуациям. Внутренние и внешние факторы устойчивости.
8. Психические расстройства и изменение личности в результате воздействия экстремальных факторов.
9. Поведение толпы людей в социальных конфликтах: типы толпы, социально-психологические и формально-структурные характеристики толпы.
10. Индивидуальные различия в реагировании на экстремальную ситуацию.
11. Психофизиологические составляющие стресса (общий адаптационный синдром). Травматический и накопленный стресс.
12. Тревога и страх человека в напряженных ситуациях. Классификация тревожных состояний.
13. Страхи и их классификация. Цикл страха. Техники противостояния страхам.
14. Проявления агрессивного поведения пассажиров и меры их предупреждения, устранения, особенности взаимоотношений с ними.
15. Психология поведения людей после устранения опасности для жизни,
16. Психологический механизм возникновения посттравматической стрессовой реакции (ПТСР).
17. Экстренная медико-психологическая помощь при психических расстройствах в стихийных бедствиях и технических катастрофах.
18. Методы и приемы оказания влияния на пострадавших в техногенных и природных катастрофах.
19. Психотравматические переживания и способы их преодоления пострадавшими в постэкстремальный период.
20. Способы преодоления трудных ситуаций (внешне-предметные и внутренне-субъективные).
21. Способы обеспечения надежности профессиональной деятельности в напряженных и экстремальных ситуациях.
22. Психотехники защиты от некорректных приемов в деловых отношениях клиентов и деловых партнеров.
23. Психологическая подготовка персонала к деловым отношениям с пассажирами и клиентами в сложных условиях работы, в том числе при актах несанкционированного вмешательства в деятельность гражданской авиации.
24. Формы и типы поведения человека в напряженной ситуации (НС), экстремальной ситуации (ЭС), их преимущества и недостатки.
25. Факторы, определяющие формы и типы поведения в напряженной ситуации (НС), экстремальной ситуации (ЭС).
26. Виды адаптационных реакций организма человека на напряженную ситуацию (НС), экстремальную ситуацию (ЭС).
27. Внешне-предметные и внутренне-субъективные способы преодоления трудных ситуаций.

28. Понятия «надежность» и «психологический срыв», «частичная и полная дезорганизация деятельности» применительно к экстремальным ситуациям.

29. Динамика поведения и психического состояния людей, подвергшихся воздействию стихийных бедствий (СБ) и технических катастроф (ТК).

30. Способы преодоления пострадавшими в стихийных бедствиях (СБ) и технических катастрофах (ТК) негативных переживаний в постэкстремальный период.

31. Психические расстройства и изменение личности в результате воздействия экстремальных факторов.

32 Оказание психологической помощи при посттравматических стрессовых нарушениях

33 Понятие «экстремальная ситуация»: природа возникновения, психологические реакции человека

34 Понятие «кризис»: природа возникновения, психологические реакции человека

35 Переживание как процесс преодоления кризиса: сущность, типы

36 Стадии кризиса

37 Эмоциональное состояние человека в период кризиса

38 Гендерные особенности протекания кризиса

40 Типы ситуационных реакций на стресс

41 Детерминанты ситуационных реакций на стресс

42 Типы жизненных кризисов

43 Возрастные кризисы: этапы, особенности протекания, нарушения протекания кризиса

44 Профессиональные кризисы: этапы, особенности протекания, нарушения протекания кризиса

45 Потеря близкого человека, утрата

46 Работа горя (Эрик Линдемэнн): стадии и особенности поддержки на каждом этапе

47 «Застревающие» реакции утраты

48 Формы осложненного горя

49 Семейные кризисы и развод как утрата семьи

50 Известие об измене или разводе: восприятие супругом, череда развития реакции

51 Болезнь как потеря здоровья, структура внутренней картины болезни (уровни)

52 Типы отношения к болезни (Н.Я. Иванов)

53 Детерминанты формирования внутренней картины болезни

54 Возраст, его значение в болезни

55 Темперамент, его значение в болезни

56. Характер и шкала ценностей, их значение в болезни

57 Социальное положение больного, его значение в болезни

58 Эмоциональная реакция на болезнь

59 Болевой синдром

60 Террор и терроризм. Сущность и точки зрения.

61 Базовые качества личности террориста.

62 Типы современного терроризма: националистический, религиозный, государственный, терроризм левых экстремистов, терроризм правых экстремистов.

63 Психологические реакции и поведение человека и групп людей в ЧС

64 Психологические последствия терроризма

65 Способы преодоления профессионального кризиса

66 Катастрофы и ЧС как причины психологической травмы

67 ПТСР: сущность, особенности протекания

68 Насилие как причина психологической травмы

69 Мифы и реальность о насилии в семье

70 Сексуальное насилие как причина жизненной травмы. Особенности протекания травмированного состояния у мужчин, у женщин, у детей

71 Конструктивный выход из кризиса.

72 Виды суицидального поведения

73 Демонстративный суицид сущность, особенности протекания

74 Истинный суицид: сущность, особенности протекания.

10 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Приступая в 4 семестре к изучению дисциплины «Психология стресса», студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий и списком рекомендованной литературы. Студенту следует уяснить, что уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от его активной и систематической работы на лекциях и практических занятиях. В этом процессе важное значение имеет самостоятельная работа, направленная на вовлечение студента в самостоятельную познавательную деятельность с целью формирования самостоятельности мышления, способностей к профессиональному саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации в современных условиях социально-экономического развития.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия (п. 5.1). В ходе лекции преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия, а также соответствующие теоретические и практические проблемы, дает задания и рекомендации для практических занятий, а также указания по выполнению обучающимся самостоятельной работы.

Задачами лекций являются:

– ознакомление обучающихся с целями, задачами и структурой дисциплины «Психология стресса», ее местом в системе наук и связями с другими дисциплинами;

– краткое, но по существу, изложение комплекса основных научных понятий, подходов, методов, принципов данной дисциплины;

- краткое изложение наиболее существенных положений, раскрытие особенно сложных, актуальных вопросов, освещение дискуссионных проблем;
- определение перспективных направлений дальнейшего развития научного знания в области делового общения.

Практические занятия по дисциплине «Психология стресса» проводятся в соответствии с п. 5.4. Цели практических занятий: закрепить теоретические знания, полученные студентом на лекциях и в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы; приобрести начальные практические умения и навыки применения методов и инструментов исследования экономических явлений, способов и средств решения экономических проблем. Темы практических занятий заранее сообщаются обучающимся для того, чтобы они имели возможность подготовиться и проработать соответствующие теоретические вопросы дисциплины. В начале каждого практического занятия преподаватель:

- кратко доводит до обучающихся цели и задачи занятия, обращая их внимание на наиболее сложные вопросы по изучаемой теме;
- проводит устный опрос обучающихся.

На практических занятиях обучающиеся представляют самостоятельно подготовленные доклады, в том числе в виде презентаций, которые выполняются в MS PowerPoint, конспектируют новую информацию и обсуждают эти сообщения. Преподаватель в этом процессе может выступать в роли консультанта или модератора.

По итогам лекций и практических занятий преподаватель выставляет полученные обучающимся баллы, согласно п. 9.1 и п. 9.2.

В современных условиях перед студентом стоит важная задача – научиться работать с массивами информации. Обучающимся необходимо развивать в себе способность и потребность использовать доступные информационные возможности и ресурсы для поиска нового знания и его распространения. Обучающимся необходимо научиться управлять своей исследовательской и познавательной деятельностью в системе «информация – знание – информация». Прежде всего, для достижения этой цели, в вузе организуется самостоятельная работа обучающихся. Кроме того, современное обучение предполагает, что существенную часть времени в освоении учебной дисциплины обучающийся проводит самостоятельно. Принято считать, что такой метод обучения должен способствовать творческому овладению обучающимися специальными знаниями и навыками.

Самостоятельная работа обучающегося весьма многообразна и содержательна. Она включает следующие виды занятий (п. 5.6):

- самостоятельный поиск, анализ информации и проработка учебного материала;
- подготовку к устному опросу;
- подготовку к выполнению тестовых заданий;

Систематичность занятий предполагает равномерное, в соответствии с пп. 5.2, 5.4 и 5.6, распределение объема работы в течение всего предусмотренного учебным планом срока овладения дисциплиной «Психология стресса». Такой

подход позволяет избежать дефицита времени, перегрузок, спешки и т. п. в завершающий период изучения дисциплины. Последовательность работы означает преемственность и логику в овладении знаниями по дисциплине «Психология стресса». Данный принцип изначально заложен в учебном плане при определении очередности изучения дисциплин. Аналогичный подход применяется при определении последовательности в изучении тем дисциплины.

Завершающим этапом самостоятельной работы является подготовка к сдаче зачета в четвертом семестре, предполагающие интеграцию и систематизацию всех полученных при изучении учебной дисциплины знаний. Примерный перечень вопросов для зачета по дисциплине «Психология стресса» приведены в п. 9.6.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки 25.03.03 «Аэронавигация»

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 27 «Безопасность жизнедеятельности» «13» 01 2017 года, протокол № 4.

Разработчик:

к.п.с.н., доцент

Собченко А.М.

ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчика

Заведующий кафедрой № 27 «Безопасность жизнедеятельности»

д.т.н., профессор

Балясников В.В.

ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы заведующего кафедрой

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

д.т.н., профессор

Балясников В.В.

ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП

Программа одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «15» 02 2017 года, протокол № 5.

С изменениями и дополнениями от «30» 08 2017 года, протокол № 10 (в соответствии с Приказом от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»).