

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

2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Психология стресса

Направление подготовки  
25.03.04 Эксплуатация аэропортов и обеспечение полетов воздушных  
судов

Профиль направления  
Организация и обеспечение транспортной безопасности

Квалификация выпускника  
бакалавр

Форма обучения:  
очная

Санкт-Петербург  
2018

## **1 Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Психология стресса» являются формирование у студентов комплекса углубленных знаний в области психологии, формирование у студентов соответствующих общекультурных и профессиональных компетенций, обеспечивающих готовность выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности, формирование у студентов знаний о важнейших законах, закономерностях и принципах создания, функционирования и развития психических процессов и личности, ознакомление студентов с основными отраслями научной психологии в области стресса, видами и сферами работы со стрессом в профессиональной деятельности, спецификой психологии стресса, (когнитивная и ценностно-смысловая составляющая), содействие развитию мотивации к освоению профессии, усвоение студентами знаний о психологической сущности стресса, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики.

Задачами освоения дисциплины «Психология стресса» являются:

- усвоение основы категорий и понятий психологии стресса;
- обретение системных представлений об особенностях, видах и этапах развития стресса;
- усвоение теоретико-методологических основ проблемы преодоления стресса;
- усвоение приёмов индивидуальной и групповой профилактики стресса, приёмов регуляции стресса.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к эксплуатационно-технологической деятельности.

## **2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Психология стресса» представляет собой дисциплину, относящуюся к Вариативной части Базового блока дисциплины по выбору.

Дисциплина «Психология стресса» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплин: «Философия», «Социология».

Дисциплина «Психология стресса» является обеспечивающей для дисциплин:

«Управления рисками», «Медико-биологические основы безопасности» и «Управление персоналом».

Дисциплина изучается в 7 семестре.

## **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

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

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p>Умение логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, владением навыками риторики, ведения спора, дискуссии и полемики (ОК-4)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совокупность явлений, составляющих основу психодиагностического поля личности;</li> <li>- психологические основы индивидуального подхода;</li> <li>- приемы психологического воздействия с целью оказания ему помощи;</li> <li>- тактику поведения в конфликте;</li> <li>- демонстрировать уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать практическое влияние на поведение потребителя;</li> <li>- индивидуально, с учетом психологических особенностей и потребностей подходить к клиентам;</li> <li>- оценивать адекватно психическое состояние других и свое собственное.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью владеть культурой мышления, системой научных знаний, об окружающем мире, ориентироваться в ценностях бытия, жизни, культуры;</li> <li>- способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, социальных стандартов.</li> </ul>
<p>Способность к анализу значимых политических событий и тенденций, к ответственному участию в политической жизни (ОК-19)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценку роли «человеческого» фактора при работе с повышенной опасностью;</li> <li>- принципы мотивирования персонала на безопасный труд.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить разработку мероприятий, отвечающих принципам эргономичности и безопасности труда на рабочих местах;</li> <li>- учитывать психологические проблемы по отношению к различным видам и типам трудовой деятельности, установление закономерностей структуры способностей субъекта и их развитие в процессе овладения деятельностью;</li> <li>- использовать эргономическую оптимизацию</li> </ul>

	<p>оборудования, рабочего места, информационной нагрузки в соответствии с психологическими возможностями людей по приему и обработке информации, принятию решения и реализации действий.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способностью проводить профилактические мероприятия обусловленные психологическими факторами риска;</li> <li>-самостоятельным мышлением, принимать решение и реализацию их в деятельности;</li> <li>-минимизацией факторов риска в трудовой деятельности человека в области эргономичности объектов и безопасности труда.</li> </ul>
<p>Владение культурой профессиональной безопасности, способностью идентифицировать опасности и оценивать риски в сфере своей профессиональной деятельности (ПК -11)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Анализ и проектирование межличностных, групповых и организационных коммуникаций;</li> <li>-психологические основы индивидуального подхода и уметь применять его в конкретных условиях;</li> <li>-методы психологического воздействия на личность;</li> <li>- способы психологических защит;</li> <li>-способы влияния на личность (эмпатия, присоединение, манипулирование, уверенность в себе, внешний облик, соответствующее речевое поведение).</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть различными способами разрешения конфликтных ситуаций;</li> <li>-оценивать адекватно психическое состояние;</li> <li>-охарактеризовать личность (индивидуальные особенности, темперамент, характер, мотивация поведения, потребности).</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способностью эффективно организовать групповую работу на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды;</li> <li>-различными методами психодиагностики и применять их, сообразно задачам;</li> <li>-понимать место, роль и значение психологической диагностики в системе психологического знания и практической</li> </ul>

	деятельности; -о совокупности явлений, составляющих основу психодиагностического поля личности.
--	--

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

Наименование	Всего часов	Семестр
		7
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	108	108
Контактная работа:	44,5	44,5
лекции	14	14
практические занятия	28	28
семинары	-	-
лабораторные работы	-	-
курсовой проект (работа)	-	-
Самостоятельная работа студента (СРС)	39	39
Промежуточная аттестация	27	27
контактная работа	2,5	2,5
самостоятельная работа по подготовке к экзамену	24,5	24,5

#### 5 Содержание дисциплины

##### 5.1 Соотнесения тем (разделов) дисциплины и формируемых в них компетенций

Темы дисциплины (модуля)	Количество часов	Компетенции			Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-4	ОК-19	ПК -11		
Тема 1. Развитие психологического стресса	16	+	+	+	ВК Л, ПЗ СРС	У, Д
Тема 2. Преодоление психологического стресса	16	+	+	+	ВК Л, ПЗ СРС	У, Д

Тема 3. Приемы профилактики и коррекции состояния психологического стресса	16	+	+	+	ВК Л, ПЗ СРС	У, Д
Тема 4. Формы проявления стресса и критерии его оценки	18	+	+	+	ВК Л, ПЗ СРС	У, Д
Тема 5. Динамика стрессовых состояний	8	+	+	+	ВК Л, ПЗ СРС	У, Д
Тема 6. Причины возникновения психологического стресса	7	+	+	+	ВК Л, ПЗ СРС	У, Д
Промежуточная аттестация	27					
Итого по дисциплине	108					

**Условные сокращения:** Л - лекция, ПЗ – практические занятия, СРС - самостоятельная работа студента, ВК- входной контроль, У- устный опрос, Д- оценка за доклад.

## 5.2 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	С	СРС	Всего часов
Тема 1. Развитие психологического стресса	2	6	-	-	8	16
Тема 2. Преодоление психологического стресса.	2	6	-	-	8	16
Тема 3. Приемы профилактики и коррекции состояния психологического стресса.	2	6	-	-	8	16
Тема 4. Формы проявления стресса и критерии его оценки.	2	6	-	-	8	16
Тема 5. Динамика стрессовых состояний	2	2	-	-	4	8
Тема 6. Причины возникновения психологического стресса	4	2	-	-	3	9
Итого за семестр	14	28	-	-	39	81
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	27

Итого по дисциплине	14	28	-	-	39	108
---------------------	----	----	---	---	----	-----

Условные сокращения: Л- лекция; ПЗ- практическое занятия; ЛР- лабораторная работа; С- семинар; 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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **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 (семинары)

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
1	Практическое занятие №1. Причины возникновения психологического стресса и его классификация. Модели и теории действия стресса. Особенности развития психологического стресса. Механизмы регуляции психологического стресса.	6
2	Практическое занятие №2. Развитие способностей по преодолению стресса. Влияние личностных особенностей на преодоление психологического стресса. Модели и механизмы преодоления стресса.	6
3	Практическое занятие №3. Классификация приемов управления состоянием психологического стресса. Обоснование и классификация приемов управления состоянием психологического стресса. Приемы групповой профилактики стресса.	6
4	Практическое занятие №4. Формы проявления стресса и критерии его оценки. Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.	6
5	Практическое занятие №5. Динамика стрессовых состояний	2
6	Практическое занятие №6. Причины возникновения психологического стресса.	2



Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
	Итого	28

### 5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен

### 5.6 Самостоятельная работа

Номер дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
1	1.Работа с основной и дополнительной литературой [1, 2, 3, 4, 5, 10, 13]. 2.Подготовка к практическому занятию, в том числе к устному опросу и составление план-конспекта по основным вопросам занятий [1,2,3,]. 3.Подготовка докладов. 4.Подготовка к устному опросу.	8
2	1.Работа с основной и дополнительной литературой [1,2,3,4,5,6,14]. 2.Подготовка к практическому занятию, в том числе к устному опросу и составление план-конспекта по основным вопросам занятий [1,2,3,4,5,6,12]. 3.Подготовка докладов. 4.Подготовка к устному опросу.	8
3	1.Работа с основной и дополнительной литературой [1,3,4,5,8,9,10,12]. 2.Подготовка к практическому занятию, в том числе к устному опросу и составление план-конспекта по основным вопросам занятий [1,3,4,5,8,9]. 3.Подготовка докладов. 4.Подготовка к устному опросу	8
4	1.Работа с основной и дополнительной литературой [1,3,4,5,]. 2.Подготовка к практическому занятию, в том числе к устному опросу и составление план-	7

	конспекта по основным вопросам занятий [1,3,4,5,]. 3.Подготовка к устному опросу.	
5	1.Работа с основной и дополнительной литературой [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12]. 2.Подготовка к практическому занятию, в том числе к устному опросу и составление план-конспекта по основным вопросам занятий [1,2,3,4,5,10]. 3.Подготовка докладов.	6
6	1.Работа с основной и дополнительной литературой [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12].	2
Итого по дисциплине		39

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1 Немов, Р.С. Психология: Учеб. для вузов. Реком. Минобр. РФ [Текст]/ Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2011. - 639с.

2 Психология: Учеб. для вузов. Допущ. Минобр. РФ [Текст]/ Крылов А.А., ред. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Проспект, 2012. - 752с.

3 Маклаков А.Г. Общая психология: Учеб. пособ. для вузов. Реком. УМС [Текст]/ А. Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2009. - 583с.

4 Столяренко, Л.Д. Психология: Учеб. для вузов. Допущ. Минобр. РФ/ Л.Д. Столяренко. - СПб.: Лидер, 2007. - 592с

5 Шапарь, В.Б. Новейший психологический словарь [Текст]/ В.Б. Шапарь, В. Е. Россоха, О. В. Шапарь. - 4-е изд. – Ростов/ Дон: Феникс, 2009. - 806с.

### б) дополнительная литература

6 Психологическая диагностика: Учеб. для вузов. Допущ. Сов. по УМО [Текст]/ Акимова М.К., ред. - 3-е изд., перераб. и доп. - СПб.: Питер, 2008. - 652с.

7 Психофизиология: Учеб. для вузов. Реком. Минобр. РФ [Текст]/ Александров Ю.И., ред. - 3-е изд., доп.и перераб. - СПб.: Питер, 2008. - 464с

8 Казанская, В.Г. Психология и педагогика. Краткий курс [Текст]/ В. Г. Казанская. - СПб.: Питер, 2008. - 240с.

9 Немов, Р.С. Психологическое консультирование: Учеб. для вузов. Реком. Минобр. РФ [Текст]/ Р. С. Немов. - М.: Владос, 2008. - 527с.

10 Вайнер, Э.Н. Валеология: Учеб. для вузов. Допущ. УМО [Текст]/ Э. Н. Вайнер. - 8-е изд., перераб. - М.: Флинта-Наука, 2010. - 448с.

11 А. М. Собченко, Деловое общение персонала. Методические указания по изучению дисциплины и проведению семинарских и практических занятий. [Текст]: Методические указания.: СПб/ Университет ГА, 2015. -29с. - Кол. экз. в библиотеке. – 500 шт.

12 А. М. Собченко, Психология и педагогика. Методические указания по изучению дисциплины и проведению семинарских и практических занятий. [Текст]: Методические указания.: СПб/ Университет ГА, 2015. -33с. - Кол. экз. в библиотеке. – 500 шт.

13 А. М. Собченко. Разработка опросника нервно-психической устойчивости с высокими психометрическими показателями в целях улучшения качественного профессионального отбора пилотов ГА. Научно-аналитический журнал «Проблемы управления рисками» №2 с.131-136 / Университет МЧС России Спб-2017. ВАК РФ. (WWW. IGPS.RU).

14 А.М.Собченко. Преодоление посттравматического синдрома в период реадaptации у пилотов ГА. Научно-аналитический журнал «Снижение рисков и ликвидация последствий ЧС. Обеспечение безопасности при ЧС» №3 с.151-163/ Университет МЧС России Спб-2017. ВАК РФ. (WWW. IGPS.RU).

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

11 ОК 010-2014 (МСК3-08). Общероссийский классификатор занятий. Принят и введен в действие Приказом Росстандарта от 12.12.2014 N 2020-ст [Электронный ресурс] –Режим доступа [dhttp://www.consultant.ru/law/hotdocs/42307.html](http://www.consultant.ru/law/hotdocs/42307.html).

12 Трудовой кодекс РФ от 30.12.2001 N 197-ФЗ. Принят Государственной Думой 21 декабря 2001 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2001 года [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.trudkod.ru/>.

13 Безопасность деятельности [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.allbzhhd.ru/>

14 Журнал безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.novtex.ru/bjd/>Электронная библиотека [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.iglib.ru/>

15 Информационный портал по охране труда [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.trudohrana.ru/>

г) программное обеспечение (лицензионное), базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

16 Консультант Плюс. Официальный сайт компании [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://www.consultant.ru/>.

17 Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://elibrary.ru/>.

- 18 Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://e.lanbook.com/>.
- 19 Информационно - правовой портал [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
- 20 Охрана труда и социальное страхование [Электронный ресурс]: группа изданий Режим доступа: <http://www.otiss.ru/>
- 21 Охрана труда [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.tehbez.ru/>
- 22 Охрана труда [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.otd-lab.ru/>
- 23 Правовой информационный ресурс [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
- 24 Президент России [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/>
- 25 Техдок.ру [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.tehdoc.ru/>
- 26 Экология и безопасность в техном мире [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://ecokom.ru/>

## **7 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Занятия проводятся в специализированной аудитории с привлечением 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 контрольных работ в электронном и печатном виде, а также сопутствующие материалы, необходимые для выполнения самостоятельных практических работ (рефератов, презентаций и др.).

Для выполнения практических занятий используются стенды, комплекты плакатов по дисциплине.

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, 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. Это позволяет учитывать как исходный уровень знаний студентов, так и существующие методические, организационные и технические возможности обучения.

В рамках дисциплины студентам необходимо освоить значительный объем материала, являющийся основой формирования общекультурных и профессиональных компетенций, поэтому используются следующие образовательные технологии:

1. Входной контроль проводится в форме устных опросов с целью оценивания остаточных знаний по ранее изученным дисциплинам или разделам изучаемой дисциплины.

2. Лекции. 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 проводятся в нескольких вариантах

- лекция-беседа предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией, 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.

-лекция-дискуссия. Преподаватель при изложении лекционного материала не только использует ответы студентов на свои вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами.

3. Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом. Цель практических занятий (семинаров) – 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 использования методов решения практических задач в области психологии стресса. Практические занятия предназначены для более глубокого освоения и анализа тем, изучаемых в рамках данной дисциплины.

Обсуждение подготовленных студентами докладов.

Наглядные методы: презентация, иллюстрация схем, таблиц;

Консультации преподавателей. Консультации являются одной из форм руководства самостоятельной работой студентов и оказания им помощи в освоении учебного материала. Консультации проводятся регулярно не менее одного раза в неделю в часы, свободные от учебных занятий, и носят в основном индивидуальный характер. На консультациях повторно рассматриваются вопросы, на которых базируется изучаемая дисциплина, и которые по результатам текущего контроля не достаточно усвоены обучающимися.

Самостоятельная работа студентов включает:

- а) освоение теоретического материала;
- б) подготовка к практическим занятиям;
- в) работа с электронным учебно-методическим комплексом;
- г) 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.

Для организации практических занятий и активной самостоятельной работы используются образовательные технологии.

## **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.

Входной контроль предназначен для выявления уровня усвоения компетенций обучающимся, необходимых перед изучением дисциплины. Входной контроль осуществляется по вопросам, на которых базируется читаемая дисциплина.

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. В качестве самостоятельной

работы студенту выдаются темы для докладов (сообщений) для использования на практических занятиях. Доклад (сообщение) предназначен для развития способности к восприятию, анализу, критическому осмыслению, систематизации информации из области профессиональной деятельности и отработки навыков грамотного и логичного изложения материала.

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.

Контроль выполнения задания, выдаваемого на самостоятельную работу, преследует собой цель своевременного выявления уровня освоения материала по отдельным разделам дисциплины.

Для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Психология стресса» предусмотрено:

- балльно-рейтинговая система оценки текущего контроля успеваемости и знаний и промежуточной аттестации студентов. Данная форма формирования результирующей оценки учитывает активность студентов на занятиях, посещаемость занятий, оценки за практические, выполнение самостоятельных заданий, участие в НИРС. Основным документом, регламентирующим порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по балльно-рейтинговой системе является: «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки знаний и обеспечения качества учебного процесса в СПбГУГА».

- устный ответ на зачете по билетам на теоретические и практические вопросы из перечня.

Основным документом, регламентирующим порядок организации экзамена является: «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов СПбГУГА...».

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета в 7 семестре.

Зачета: заключительный контроль, оценивающий уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины. К моменту сдачи зачета должны быть успешно пройдены предыдущие формы контроля. Методика формирования результирующей оценки в обязательном порядке учитывает активность студентов на занятиях, посещаемость занятий, оценки за практические работы, выполнение самостоятельных заданий.

## **9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов**

№ п/п	Тема / Вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов (из общего расчета 100 баллов на дисциплину)		Срок контроля (порядков ый номер недели с начала семестра)	Прим.
		миним. (порог. зн.)	максим.		
1	<b>Тема 1</b>	<b>5</b>	<b>10</b>		
1.1	Лекция №1			1	
1.2	ПЗ	2	4	1	
1.3	Контроль докладов	2	4	1	
1.4	<i>Самостоятельная работа студента</i>	1	2	1	
1.5	Посещение занятий *	-1	-1	1	
2	<b>Тема 2</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	2	
2.1	Лекция №1			2	
2.2	ПЗ	2	4	2	
2.3	Контроль докладов	2	4	2	
2.4	<i>Самостоятельная работа студента</i>	1	2	2	
2.5	Посещение занятий *	-1	-1	2	
3	<b>Тема 3</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	3	
3.1	Лекция №1			3	
3.2	ПЗ	2	4	3	
3.3	Контроль докладов	2	4	3	
3.4	<i>Самостоятельная работа студента</i>	1	2	3	
3.5	Посещение занятий *	-1	-1	3	
4	<b>Тема 4</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	4	
4.1	Лекция №1			4	
4.2	ПЗ	2	4	4	
4.3	Контроль докладов	2	4	4	
4.4	<i>Самостоятельная работа студента</i>	1	2	4	
4.5	Посещение занятий *	-1	-1	4	
5	<b>Тема 5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	5	
5.1	Лекция №1			5	
5.2	ПЗ	2	4	5	
5.3	Контроль докладов	2	4	5	
5.4	<i>Самостоятельная работа студента</i>	1	2	5	
5.5	Посещение занятий *	-1	-1	5	
6	<b>Тема 6</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	6	
6.1	Лекция №1			6	



6.2	ПЗ	2	4	6	
6.3	Контроль докладов	2	4	6	
6.4	<i>Самостоятельная работа студента</i>	1	2	6	
6.5	Посещение занятий *	-1	-1	6	
7	<b>Тема 7</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	7	
7.1	Лекция №1			7	
7.2	ПЗ	2	4	7	
7.3	Контроль докладов	2	4	7	
7.4	<i>Самостоятельная работа студента</i>	1	2	7	
7.5	Посещение занятий *	-1	-1	7	
	<b>Экзамен</b>	<b>10</b>	<b>30</b>		
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>45</b>	<b>100</b>		
<b>II.</b>	<b>Премияльные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>				
1.	Научные публикации по теме дисциплины		5	8	
2.	Участие в конференциях по теме дисциплины		5	8	
3.	Участие в предметной олимпиаде		5	8	
4.	Прочее		5	8	
	<b>Итого дополнительно премияльных баллов</b>		<b>20</b>		
	<b>Всего по дисциплине (для рейтинга)</b>		<b>120</b>		
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по 5-ти балльной «академической» шкале</b>					
<b>Количество баллов по БРС</b>		<b>Оценка (по 5-ти балльной «академической» шкале)</b>			
90 и более		5 - «отлично»			
70÷89		4 - «хорошо»			
60÷69		3 - «удовлетворительно»			
менее 60		2 - «неудовлетворительно»			

\* За каждый пропуск занятий

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

В процессе преподавания дисциплины «Психология стресса» для текущей аттестации обучающихся используются показатели, характеризующие текущую учебную работу студентов:

- устные опросы;
- заслушивание и оценка выступлений по вопросам тем на практических занятиях и оценка выполненных расчетных заданий;
- выступление с докладами (сообщениями);
- активность посещения занятий и работы на занятиях.

Сроки промежуточной аттестации определяются графиком учебного процесса. По дисциплине «Психология стресса» предусмотрен зачет. К зачету допускаются студенты, выполнившие все требования учебной программы. Экзамен принимается преподавателем, ведущим занятия в данной группе по данной дисциплине, а также лектором данного потока.

Во время подготовки студенты могут пользоваться материальным обеспечением зачета, перечень которого утверждается заведующим кафедры.

Зачет проводится в объеме материала рабочей программы дисциплины, по билетам в устной форме в специально подготовленных учебных классах. Перечень вопросов, выносимых на экзамен, обсуждаются на заседании кафедры и утверждаются заведующим кафедрой. Предварительное ознакомление студентов с билетами запрещается. Экзаменационные билеты содержат три вопроса по теоретической части дисциплины.

В ходе подготовки к экзамену необходимо проводить консультации, побуждающие студентов к активной самостоятельной работе. На консультациях высказываются четко сформулированные требования, которые будут предъявляться на зачете. Консультации должны решать вопросы психологической подготовки студентов к зачету, создавать нужный настрой и вселять студентам уверенность в своих силах.

За 10 минут до начала экзамена староста представляет группу экзаменатору. Экзаменатор кратко напоминает студентам порядок проведения зачета, требования к объему и методике изложения материала по вопросам билетов и т.д. После чего часть студентов вызываются для сдачи зачета, остальные студенты располагаются в другой аудитории.

Вызванный студент - после доклада о прибытии для сдачи зачета, представляет экзаменатору свою зачетную книжку, берет билет, получает чистые листы для записей и после разрешения садится за рабочий стол для подготовки. На подготовку к ответу студенту предоставляется до 30 минут. Общее время подготовки и ответа не должно превышать одного часа. В учебном классе, где принимается зачет, могут одновременно находиться студенты из расчета не более четырех на одного экзаменатора.

По готовности к ответу или по вызову экзаменатора студент отвечает на вопросы билета у доски. После ответа студента экзаменатор имеет право задать ему дополнительные вопросы в объеме учебной программы.

В итоге проведенного экзамена студенту выставляется оценка. Экзаменатор несет личную ответственность за правильность выставленной оценки и оформления экзаменационной ведомости и зачетной книжки.

Зачет позволяет оценить уровень освоения компетенций за период изучения дисциплины в 7 семестре.

### **9.3 Темы курсовых работ (проектов) по дисциплине**

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

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

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 Страхи 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).

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

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

33 Оказание психологической помощи при посттравматических стрессовых нарушениях.

34 Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.

35 Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностно-поведенческом уровне.

36 Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.

37 История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.

38 Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.

39 Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.

40 Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.

41 Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.

42 Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы-соответствия «личность-среда» и методология исследований.

43 Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.

44 Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.

45 Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.

46 Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.

47 Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.

48 Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная-напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.

49 Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.

50 Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме

устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений..

51 Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.

52 Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.

53 Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.

54 Проблема управление стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.

55 Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

56 Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.

57 Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействие на состояние человека.

58 Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

59 Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

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

7 семестр

Критерий	Этапы формирования	Показатель
<i>Умение логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, владением навыками риторики, ведения спора, дискуссии и полемики (ОК-4)</i>		
Знать: - совокупность явлений, составляющих основу психодиагностического поля личности; - психологические основы		- определяет психологию экстремальных ситуаций как вид деятельности, а также перечисляет объекты и субъекты психологических процессов, состояний, свойств личности; - указывает на основные

<p>индивидуального подхода;          -приемы психологического воздействия с целью оказания ему помощи;          -тактику поведения в конфликте;          -демонстрировать уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений.</p>	<p>1 этап формирования</p>	<p>необходимые психологические внутренние компоненты личности в экстремальных ситуациях;          - дает определение развитию психологии экстремальных ситуаций как отдельной отрасли психологических знаний;          - раскрывает сущность индивидуально-психологических особенностей личности в экстремальных ситуациях;          - определяет сущность и значение профессионального травматизма и профессиональной заболеваемости;</p>
<p>Уметь:          -оказывать практическое влияние на поведение потребителя;          -индивидуально, с учетом психологических особенностей и потребностей подходить к клиентам;          -оценивать адекватно психическое состояние других и свое собственное.</p>		<p>2 этап формирования</p>
<p>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.</p>	<p><i>Способность к анализу значимых политических событий и тенденций, к ответственному участию в политической жизни (ОК-19)</i></p>	

<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценку роли «человеческого» фактора при работе с повышенной опасностью;</li> <li>-принципы мотивирования персонала на безопасный труд.</li> </ul>	<p>1 этап формирования</p>	
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проводить разработку мероприятий, отвечающих принципам эргономичности и безопасности труда на рабочих местах;</li> <li>-учитывать психологические проблемы по отношению к различным видам и типам трудовой деятельности, установление закономерностей структуры способностей субъекта и их развитие в процессе овладения деятельностью;</li> <li>-использовать эргономическую оптимизацию оборудования, рабочего места, информационной нагрузки в соответствии с психологическими возможностями людей по приему и обработке информации, принятию решения и реализации действий.</li> </ul>	<p>2 этап формирования</p>	
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способностью проводить профилактические</li> </ul>		



<p>мероприятия обусловленные психологическими факторами риска;  -самостоятельным мышлением, принимать решение и реализацию их в деятельности;  -минимизацией факторов риска в трудовой деятельности человека в области эргономичности объектов и безопасности труда.</p>		
<p><i>Способность к анализу значимых политических событий и тенденций, к ответственному участию в политической жизни (ОК-19)</i></p>		
<p>Знать:  -Анализ и проектирование межличностных, групповых и организационных коммуникаций;  -психологические основы индивидуального подхода и уметь применять его в конкретных условиях;  -методы психологического воздействия на личность;  - способы психологических защит;  -способы влияния на личность (эмпатия, присоединение, манипулирование, уверенность в себе, внешний облик, соответствующее речевое поведение).</p>	<p>1 этап формирования</p>	

<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть различными способами разрешения конфликтных ситуаций;</li> <li>-оценивать адекватно психическое состояние;</li> <li>-охарактеризовать личность (индивидуальные особенности, темперамент, характер, мотивация поведения, потребности).</li> </ul>	<p>2 этап формирования</p>	
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способностью эффективно организовать групповую работу на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды;</li> <li>-различными методами психодиагностики и применять их, сообразно задачам;</li> <li>-понимать место, роль и значение психологической диагностики в системе психологического знания и практической деятельности;</li> <li>-о совокупности явлений, составляющих основу психодиагностического поля личности.</li> </ul>		

Критерий	Этапы формирования	Показатель
<i>Владением культурой мышления, способностью формулировать понятия и суждения, индуктивные и дедуктивные умозаключения (ОК-4);</i>		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совокупность явлений, составляющих основу психодиагностического поля личности;</li> <li>- психологические основы индивидуального подхода;</li> <li>- приемы психологического воздействия с целью оказания ему помощи;</li> <li>- тактику поведения в конфликте;</li> <li>- демонстрировать уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений.</li> </ul>	1 этап формирования	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет психологию экстремальных ситуаций как вид деятельности, а также перечисляет объекты и субъекты психологических процессов, состояний, свойств личности;</li> <li>- указывает на основные необходимые психологические внутренние компоненты личности в экстремальных ситуациях;</li> <li>- дает определение развитию психологии экстремальных ситуаций как отдельной отрасли психологических знаний;</li> <li>- раскрывает сущность индивидуально- психологических особенностей личности в экстремальных ситуациях;</li> <li>- определяет сущность и значение профессионального травматизма и профессиональной заболеваемости;</li> <li>- опеределает место организационной культуры в организационном поведении;</li> <li>- дает определение сущности групповой динамики развития стресса в экстремальной ситуации;</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризует сущность конфликтов в организации и воспроизводит их типологию;</li> <li>- перечисляет и описывает стили руководства в экстремальных ситуациях;</li> <li>- описывает теории мотивации поведения;</li> <li>- раскрывает сущность</li> </ul>

Критерий	Этапы формирования	Показатель
		<p>технологии мотивирования поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– перечисляет и сравнивает основные подходы, существующие в современной психологии экстремальных ситуаций;</li> <li>– объясняет вклад каждой из школ управления в развитие теории психологии личности;</li> <li>– оценивает специфику организационно-правовой формы психологии труда и безопасности личности, сопоставляя ее выбор с конкретной ситуацией;</li> <li>– согласует вид организационной структуры управления в стрессовых и экстремальных ситуациях;</li> <li>– выявляет соответствие типа организационной культуры и структуры управления;</li> <li>– обосновывает использование ценностей организации в качестве инструмента формирования поведения личности;</li> <li>– оценивает необходимость партисипативного управления;</li> <li>– дает оценку последствиям конфликтов в организации и предлагает методы их решения;</li> <li>– отличает понятия власти и лидерства;</li> <li>– интерпретирует модели поведения личности, осуществляющего изменения;</li> </ul>
Уметь:	1 этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выявляет и анализирует проблемную ситуацию;</li> </ul>

Критерий	Этапы формирования	Показатель
<p>-оказывать практическое влияние на поведение потребителя;</p> <p>-индивидуально, с учетом психологических особенностей и потребностей подходить к клиентам;</p> <p>-оценивать адекватно психическое состояние других и свое собственное;</p>	формирования	– формулирует проблемную ситуацию в терминах одного из подходов, существующих в психологии экстремальных ситуаций;
	2 этап формирования	– ставит цели проекта решения управленческой задачи в экстремальных ситуациях;
		– разрабатывает варианты ее решения;
		– составляет план реализации управленческой задачи приближенных к особым условиям;
<p><b>Владеть:</b></p> <p>-способностью владеть культурой мышления, системой научных знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях бытия, жизни, культуры;</p> <p>-способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, социальных стандартов.</p>	1 этап формирования	– формулирует критерии оценки психологической эффективности для выбора варианта решения управленческой задачи;
	2 этап формирования	– осуществляет выбор решения управленческой задачи на основании критериев психологической эффективности.

Характеристики шкалы оценивания приведены ниже.

1. Максимальное количество баллов за зачет с оценкой – 30. Минимальное (зачетное) количество баллов («зачет с оценкой сдан») – 15 баллов.

2. При наборе менее 15 баллов – зачет с оценкой не сдан по причине недостаточного уровня знаний.

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

4. Ответы на вопросы билета оцениваются следующим образом:

– 1 балл: отсутствие продемонстрированных знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта (нет ответа на вопрос) или отказ от ответа;

– 2 балла: нет удовлетворительного ответа на вопрос, демонстрация фрагментарных знаний в рамках образовательного стандарта, незнание лекционного материала;

– 3 балла: нет удовлетворительного ответа на вопрос, много наводящих вопросов, отсутствие ответов по основным положениям вопроса, незнание лекционного материала;

– 4 балла: ответ удовлетворительный, оценивается как минимально необходимые знания по вопросу, при этом студентом продемонстрировано хотя бы минимальное знание всех разделов вопроса в пределах лекционного материала. При этом студентом демонстрируется достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта;

– 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;

– 6 баллов: ответ удовлетворительный, студент достаточно ориентируется в основных аспектах вопроса, демонстрирует полные и систематизированные знания в объеме учебной программы;

– 7 баллов: ответ хороший (достаточное знание материала), но требовались наводящие вопросы, студент демонстрирует систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы;

– 8 баллов: ответ хороший, 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 самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы;

– 10 баллов: ответ на вопрос полный, не было необходимости в дополнительных (наводящих вопросах); студент демонстрирует систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы.

5. Решение задачи оценивается следующим образом:

– 10 баллов: задание выполнено на 91-100 %, решение и ответ аккуратно оформлены, выводы обоснованы, дана правильная и полная интерпретация выводов, студент аргументированно обосновывает свою точку зрения, уверенно и правильно отвечает на вопросы преподавателя;

– 9 баллов: задание выполнено на 86-90 %, решение и ответ аккуратно оформлены, выводы обоснованы, дана правильная и полная

интерпретация выводов, студент аргументированно обосновывает свою точку зрения, правильно отвечает на вопросы преподавателя;

– 8 баллов: задание выполнено на 81-85 %, ход решения правильный, незначительные погрешности в оформлении; правильная, но не полная интерпретация выводов, студент дает верные, но не полные ответы на вопросы преподавателя, испытывает некоторые затруднения в интерпретации полученных выводов;

– 7 баллов: задание выполнено на 74-80 %, ход решения правильный, значительные погрешности в оформлении; правильная, но не полная интерпретация выводов, студент дает правильные, но не полные ответы на вопросы преподавателя, испытывает определенные затруднения в интерпретации полученных выводов;

– 6 баллов: задание выполнено 66-75 %, подход к решению правильный, есть ошибки, оформление с незначительными погрешностями, неполная интерпретация выводов, не все ответы на вопросы преподавателя правильные, не способен интерпретировать полученные выводы;

– 5 баллов: задание выполнено на 60-65 %, подход к решению правильный, есть ошибки, значительные погрешности при оформлении, неполная интерпретация выводов, не все ответы на вопросы преподавателя правильные, не способен интерпретировать полученные выводы;

– 4 балла: задание выполнено на 55-59 %, подход к решению правильный, есть ошибки, значительные погрешности при оформлении, неполная интерпретация выводов, не все ответы на вопросы преподавателя правильные, не способен интерпретировать полученные выводы;

– 3 балла: задание выполнено на 41-54 %, решение содержит грубые ошибки, неаккуратное оформление работы, неправильная интерпретация выводов, студент дает неправильные ответы на вопросы преподавателя;

– 2 балла: задание выполнено на 20-40 %, решение содержит грубые ошибки, неаккуратное оформление работы, выводы отсутствуют; не может прокомментировать ход решения задачи, дает неправильные ответы на вопросы преподавателя;

– 1 балл: задание выполнено менее, чем на 20 %, решение содержит грубые ошибки, студент не может прокомментировать ход решения задачи, не способен сформулировать выводы по работе.

## 9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Тема	Примерная тематика докладов (сообщений)
Тема 1. Развитие психологического	Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
	Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений

стресса.	дезадаптации на личностными 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 ситуациях 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



	<p>ситуации (НС), экстремальной ситуации (ЭС).</p> <p>Виды адаптационных реакций организма человека на напряженную ситуации (НС), экстремальную ситуации (ЭС).</p> <p>Внешне-предметные и внутренне-субъективные способы преодоления трудных ситуаций.</p> <p>Понятия «надежность» и «психологический срыв», «частичная и полная дезорганизация деятельности» применительно к экстремальным ситуациям.</p> <p>Способы преодоления пострадавшими в стихийных бедствиях (СБ) и технических катастроф (ТК) негативных переживаний в постэкстремальный период.</p>
<p>Тема 4. Формы проявления стресса и критерии его оценки.</p>	<p>Методы коррекции посттравматической стрессовой реакции (ПТСР): просвещение, оздоровление, социальная поддержка и реабилитация, индивидуальная психотерапия.</p> <p>Жизненный кризис как следствие посттравматической стрессовой реакции (ПТСР).</p> <p>Стратегии и тактики делового общения с пострадавшими в техногенных и природных катастрофах.</p> <p>Психологическая подготовка персонала к деловым отношениям с пассажирами и клиентами в сложных условиях работы.</p> <p>Устойчивость личности к экстремальным ситуациям. Внутренние и внешние факторы устойчивости.</p> <p>Фрустрация и виды фрустрирующих ситуаций. Реакции на фрустрирующие ситуации.</p> <p>Посттравматические стрессовые нарушения и их симптомы.</p>
<p>Тема 5. Динамика стрессовых состояний</p>	<p>Управление безопасной трудовой деятельностью – как необходимое звено в процессе уменьшения риска.</p> <p>Взаимосвязь эргономических требований с безопасностью труда и работоспособностью человека.</p> <p>Зоны досягаемости моторного поля. Зоны обзорности сенсорного поля. Требования к размещению органов управления и систем отображения информации.</p> <p>Требования к размещению средств отображения информации индивидуального пользования.</p> <p>Требования к основным микроклиматическим параметрам производственных помещений и рабочих мест.</p>
<p>Тема 6. Причины возникновения психологического стресса</p>	<p>Экстремальные, предельные и терминальные состояния.</p> <p>Влияние сенсорной депривации на психику и деятельность человека</p> <p>Экстремальные факторы труда.</p> <p>Общий адаптационный синдром (Г. Селье).</p> <p>Виды адаптации. Уровни адаптации.</p>

	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.

## 10 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины используются лекционные, практические занятия, а также самостоятельная работа студентов.

Теоретическая подготовка студентов по дисциплине обеспечивается на лекциях. На лекциях даются систематизированные знания по дисциплине, которые охватывают основные научные и прикладные проблемы безопасности жизнедеятельности, и ее обеспечение на воздушном транспорте.

Практические занятия имеют целью:

- углубление, расширение и конкретизацию теоретических знаний, полученных на лекции, до уровня, на котором возможно их практическое использование;

- экспериментальное подтверждение положений и выводов, изложенных в теоретическом курсе;

- отработку навыков и умений практического применения методов и средств защиты от негативного влияния опасностей.

Практические занятия призваны обеспечить получение студентами практических навыков и умений по идентификации опасностей (вредных и опасных производственных факторов). Основу практических занятий составляет работа каждого обучаемого - индивидуальная и (или) коллективная. Практическим занятиям предшествуют лекции и целенаправленная самостоятельная подготовка студентов.

Все виды учебных занятий проводятся с активным использованием технических средств обучения: интернет-технологии, мультимедийные материалы. В качестве активных методов обучения используются элементы деловых игр.

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется:

- в процессе обсуждения докладов по разделам дисциплины;
- устных опросов по лекционному материалу.

Итоговый контроль знаний студентов осуществляется в виде экзамена.

Система балльно-рейтинговой оценки студентов:

- по результатам текущего контроля выставляются баллы, по сумме которых определяется рейтинг студента.

- результаты рейтинговой оценки учитываются в итоговом контроле.

Для руководства работой студентов и оказания им помощи в самостоятельном изучении учебного материала должны проводиться консультации. По предварительной договоренности студентов с преподавателем консультации назначаются в часы самостоятельной работы и носят в основном индивидуальный характер. При необходимости разъяснения общих вопросов нескольким проводятся групповые консультации.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 25.03.04 Эксплуатация аэропортов и обеспечение полетов воздушных судов

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 27 «Безопасность жизнедеятельности» 15.01.2018 года, протокол №5.

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)*

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

д.т.н., профессор

Балясников В.В.

*(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы)*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета « 14 » 02 2018 года, протокол №