

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума Ученого совета ННГУ  
протокол от  
«20» апреля 2021 г. № 1

**Рабочая программа дисциплины  
Основы профессионального стресс-  
менеджмента**

---

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

**Специалитет**

---

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**37.05.02 Психология служебной деятельности**

---

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Специализация

**Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности**

---

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Квалификация (степень)

**специалист**

---

*(бакалавр / магистр / специалист)*

Форма обучения

**очная**

---

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Арзамас  
2021 год

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума ученого совета ННГУ  
(протокол от 14.12 2021 г. № 4)

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
НА 2022-2023 уч.г.**

**Рабочая программа учебной дисциплины и приложение к ней  
(фонд оценочных средств дисциплины) одобрены без изменений**

Решение кафедры  
общей педагогики и педагогики профессионального образования  
протокол от 12.11.2021 №18  
заведующий кафедрой д.п.н., профессор Т.Т. Щелина

Решение методической комиссии Арзамасского филиала ННГУ  
(протокол от 05.12.2021 №4)  
председатель методической комиссии к.п.н., доцент Т.А. Полякова

## 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы профессионального стресс-менеджмента» относится к дисциплинам базовой части учебного плана образовательной программы по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализация Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности и изучается в 8 семестре 4-го курса. Данная дисциплина читается параллельно с такими курсами как: «Психология кадрового менеджмента», «Развитие организационной культуры в служебной деятельности». По итогам изучения курса студенты сдают зачет.

**Цель** дисциплины – формирование и развитие компетенций профессиональной деятельности специалиста в рамках системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях, на основании чего он сможет принимать оптимальные организационно-управленческие решения и реализовывать программы, направленные на профилактику отклонений и рисков в развитии личности профессионалов.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

<b>Формируемые компетенции (Код/ Формулировка)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) (компонентный состав компетенции)</b>
способностью принимать оптимальные организационно-управленческие решения (ОК-8)	<p>З1 (ОК – 8) Знать специфику принятия оптимальных организационно-управленческих решений в рамках служебной деятельности</p> <p>У1 (ОК – 8) Уметь анализировать ситуацию и принимать оптимальные организационно-управленческие решения</p> <p>В1 (ОК – 8) Владеть навыками прогнозирования и эффективного принятия организационно-управленческих решений в стрессовой ситуации</p>
владение навыками организации и проведения учебных занятий в различных формах (лекции, семинары, практические занятия, активные и дистанционные методы обучения), разработка критериев оценивания результатов обучения (ПКС- 7)	<p>З1 (ПКС-7) Знать основные формы проведения учебных занятий</p> <p>У1 (ПКС-7) Уметь организовывать и проводить учебные занятия, разрабатывать критерии оценивания результатов обучения</p> <p>В1 (ПКС-7) Владеть навыками организации и проведения учебных занятий в разных формах</p>
способность разрабатывать и реализовывать программы, направленные на профилактику отклонений и рисков в развитии личности профессионалов (ПКС- 8)	<p>З1 (ПКС – 8) Знать методы профилактики отклонений и рисков в развитии личности профессионалов</p> <p>У1 (ПКС – 8) Уметь разрабатывать программы, направленные на профилактику отклонений и рисков в развитии личности профессионалов в ходе служебной деятельности</p> <p>В1 (ПКС – 8) Владеть комплексом мер по реализации программ, направленных на профилактику отклонений и рисков в развитии личности профессионалов в ходе служебной деятельности</p>
владение навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром (ПКС- 10)	<p>З1 (ПКС-10) Знать особенности и методы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром</p> <p>У1 (ПКС-10) Уметь разрабатывать и осуществлять программы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром</p> <p>В1 (ПКС-10) Владеть навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром</p>

	ных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром
--	---

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	2 з.е.
часов по учебному плану, из них	72
<b>Контактная работа</b> , в том числе: аудиторные занятия:	
– занятия лекционного типа	14
– занятия семинарского типа	14
контроль самостоятельной работы	1
<b>Промежуточная аттестация</b>	
Зачет	
<b>Самостоятельная работа</b>	43

#### 3.2 Содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),  Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период				
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)		Контроль самостоятельной							
				семинары, практические занятия	лабораторные работы								
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	
Тема 1. Общая теория стресса	12		2		2							8	
Тема 2. Стресс и его симптомы	12		2		2							8	
Тема 3. Причины и по-	12		2		2							8	

следствия стресса														
Тема 4. Личность: эмоции и стресс	12		2		2								8	
Тема 5. Особенности профессионального стресса	8		2		2								4	
Тема 6. Профессиональный стресс и микроклимат в организации	8		2		2								4	
Тема 7. Управление стрессом	7		2		2								3	
В т.ч. текущий контроль	1								1					
Зачет														
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>14</b>		<b>14</b>				<b>1</b>				<b>43</b>	

### **Тема 1. Общая теория стресса**

Понятие и сущность стресса. Теория стресса по Г.Селье. Отличие понятий «стресс» и «дистресс». Предметное поле стресс-менеджмента. История изучения стресса. Чем опасен стресс? Новые направления изучения стресса. Источники стресса. Виды стресса. Физиологические аспекты стресса. Психологические аспекты стресса. Классификации копинга.

### **Тема 2. Стресс и его симптомы**

Стресс как ответ на процесс борьбы с повседневными трудностями. Признаки стресса. Состояние стресса. Последовательность «стресс – симптом – болезнь». Мифы о стрессе. Функции стресса. Понятие «эустресс». Понятие о негативных психических состояниях.

### **Тема 3. Причины и последствия стресса**

Личностные факторы возникновения стресса. Внешние/внутренние факторы стресса. Физиологические детерминанты стресса. Социально-психологические факторы возникновения стресса. Виды стрессоров. Закономерности формирования стресса. Психосоматические проявления при стрессе. Психологические причины стресса. Стрессогенные стили мышления. Принципы позитивного мышления. Стадии развития стрессовой реакции: активация, резистентность и истощение.

### **Тема 4. Личность: эмоции и стресс**

Роль личностных особенностей в возникновении и развитии стресса и стрессовых состояний. Личность, резистентная к стрессу. Основные характеристики. Личность и болезнь. «Невроз – болезнь личности». Стресс и характер: личности типа А и типа Б. Физиологические стрессоры. Гендерные особенности реагирования на стресс. Темперамент и стресс.

### **Тема 5. Особенности профессионального стресса**

Понятие профессионального стресса и его особенности. Цикл развития профессионального стресса. Стресс-факторы (стрессоры) в работе менеджера. Причины профессионального стресса. Стрессы в профессиях «человек-человек». Рабочие факторы стресса. Характер влияния стресса на человека. Стресс руководителя. Стресс персонала. Проявления стресса. Ролевые проблемы. Неудовлетворенность работой. Рабочая среда. Содержание понятия «стрессоустойчивость». Стрессоустойчивость как профессионально-важное качество. Методы формирования и развитие стрессоустойчивости менеджера.

### **Тема 6. Профессиональный стресс и микроклимат в организации**

Влияние эмоций и настроения менеджера на микроклимат в организации. Стратегии самосовершенствования и управления собой. Конфликты в организации. Понятие конфликта, динамика конфликта.

#### **Тема 7. Управление стрессом**

Диагностика симптомов стресса (физиологических, эмоциональных, когнитивных, поведенческих). Диагностика стрессовых состояний. Уровни управления стрессом. «Дерево стресса». «Неуправляемые» эмоции. Изменение отношения к событиям. Методы поведенческой психотерапии. Метод прогрессивной нервно-мышечной релаксации Э. Джейкобсона.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций.

#### **4. Образовательные технологии**

**Образовательные технологии, способствующие развитию компетенций, формируемых дисциплиной:**

– **технология проблемного обучения** – стимулирование проявления активности, инициативы, самостоятельности, творчества, решения теоретических и практических задач, развития интеллектуальных способностей: обобщения, систематизации, анализа, синтеза и др. Методы проблемного обучения: проблемное изложение, частично-поисковый метод, исследовательский метод.

– **технология контекстного обучения** – использование системы дидактических форм, методов и средств для моделирования предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

– **технология обучения в сотрудничестве** – формирование умений работать сообща во временных командах и группах, добиваться качественных образовательных результатов на основе межличностной коммуникации, принятия оптимальных решений, развития лидерских качеств. Технология основана на эмоциональных переживаниях, связанных со стремлением к общему успеху и коллективным достижениям, и формировании личностных качеств, необходимых для эффективной работы в команде или в коллективе. Технология предполагает использование метода групповой работы.

– **информационные образовательные технологии** направлены на овладение средствами поиска, применения и переработки учебной или научной информации средствами компьютерной техники, Интернета, аудио- и видеотехники.

Учебная дисциплина «Основы профессионального стрессменеджмента» в качестве обязательного минимума включает , 7 интегрирующих тематику теоретической, практической и контрольной составляющих ее содержания. В 1-4 темах изучаются теоретико-методологические положения общей теории стресса; в 5-7 темах рассматривается проблема управления стрессом в рамках служебной деятельности.

Теоретическая составляющая формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях,.

Практическая составляющая обеспечивает операционное овладение методами и способами принятия оптимальных организационно-управленческих решений и реализации программ, направленных на профилактику отклонений и рисков в развитии личности профессионалов.

Контрольная составляющая определяет дифференцированный объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессионально-прикладная направленность образовательного процесса объединяет все три составляющих содержания программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Интерактивные образовательные технологии используются в учебном процессе с целью:

- Знания специфики принятия оптимальных организационно-управленческих решений в рамках служебной деятельности;
- Освоения методов анализа ситуации и принятия оптимальных организационно-управленческих решений;
- Развития умения разрабатывать программы, направленные на профилактику отклонений и рисков в развитии личности профессионалов в ходе служебной деятельности;
- Знания методов профилактики отклонений и рисков в развитии личности профессионалов;
- Освоения навыков применения комплекса мер необходимых для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач в ходе служебной деятельности;
- Освоения навыков владения комплексом мер по реализации программ, направленных на профилактику отклонений и рисков в развитии личности профессионалов в ходе служебной деятельности.

## **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс Основы профессионального стресс-менеджмента, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=9862>

Самостоятельная работа студентов состоит в проработке теоретического материала, выполнении самостоятельных заданий в конце каждого практического занятия и выполнении внеаудиторных самостоятельных заданий (домашние задания и дополнительные задания по углубленному изучению разделов дисциплины). К самостоятельной работе студентов относится подготовка к экзамену.

### **Формы самостоятельной работы**

1. Изучение программного материала по учебникам, учебным и методическим пособиям, другим источникам.
2. Выполнение практических контрольных заданий.
3. Работа с компьютерными обучающими программами, электронными учебниками, тестовыми системами.
4. Работа со средствами телекоммуникации, в том числе электронной почтой, Интернетом и т.д.
5. Использование электронных библиотек, распределенных и централизованных издательских систем.

### **6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:**

**6.1. перечень компетенций дисциплины с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.**

Формируемые компетенции	Контролируемые (разделы или темы дисциплины)	Форма оценочного средства
Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций		текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации
ОК-8 способностью принимать оптимальные организационно-управленческие решения		
<i>З1 (–ОК 8) Знать</i> специфику принятия оптимальных организационно-управленческих решений в рамках служебной деятельности <i>У1 (ОК – 8) Уметь</i> анализировать ситуацию и принимать оптимальные организационно-управленческие решения <i>В1 (ОК – 8) Владеть</i> навыками прогнозирования и эффективного принятия организационно-управленческих решений в стрессовой ситуации	Темы 1-7	Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Учебно-исследовательские реферативные работы практические задачи проблемного характера Зачет
ПКС- 7 владение навыками организации и проведения учебных занятий в различных формах (лекции, семинары, практические занятия, активные и дистанционные методы обучения), разработка критериев оценивания результатов обучения		
<i>З1 (ПКС-7) Знать</i> основные формы проведения учебных занятий <i>У1 (ПКС-7) Уметь</i> организовывать и проводить учебные занятия, разрабатывать критерии оценивания результатов обучения <i>В1 (ПКС-7) Владеть</i> навыками организации и проведения учебных занятий в разных формах	Тема 1-7	Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Учебно-исследовательские реферативные работы практические задачи проблемного характера Зачет
ПКС- 8 способность разрабатывать и реализовывать программы, направленные на профилактику отклонений и рисков в развитии личности профессионалов		
<i>З1 (ПКС – 8) Знать</i> методы профилактики отклонений и рисков в развитии личности профессионалов <i>У1 (ПКС – 8) Уметь</i> разрабатывать программы, направленные на профилактику отклонений и рисков в развитии личности профессионалов в ходе служебной деятельности <i>В1 (ПКС – 8) Владеть</i> комплексом мер по реализации программ, направленных на профилактику отклонений и рисков в развитии личности профессионалов в ходе служебной деятельности	Тема 1-7	Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Учебно-исследовательские реферативные работ практические задачи проблемного характера Зачет
ПКС- 10 владение навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром		
<i>З1 (ПКС-10) Знать</i> особенности и методы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром  <i>У1 (ПКС-10) Уметь</i> разрабатывать и осуществлять программы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни	Тема 1-7	Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины Учебно-исследовательские реферативные работы практические задачи проблемного характера Зачет



ни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром		
<i>В1 (ПКС-10) Владеть навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром</i>		

### Шкала оценивания сформированности компетенции

Индикаторы компетенции	Оценка сформированности компетенции			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<b>Знания</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<b>Умения</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.

#### 6.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

#### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»

	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	<b>удовлетворительно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

Конкретизированные с учетом специфики дисциплины шкалы оценки для проведения зачета, критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций, представлены ниже.

Для проведения контроля сформированности компетенций используются: тестирование, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины в форме устного опроса, учебно-исследовательские реферативные работы, решение практических задач проблемного характера, устный опрос на зачете.

#### **Критерии оценки ответов на контрольные вопросы**

***Отметка «зачтено» ставится, если:***

1. ответ иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения;
2. студент демонстрирует умение вести научную дискуссию.
3. знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание билета, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;
4. в ответе имеют место несущественные фактические неточности;
5. недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов билета;
6. в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

***Отметка «незачтено» ставится, если:***

1. не раскрыто содержание вопросов, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;
2. допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
3. студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий, научных школ;
4. в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
5. на большую часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы.

### **6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций**

***Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:***

- тестирование;
- индивидуальное собеседование.

***Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:***

- письменные учебно-исследовательские реферативные работы;
- решение практических задач проблемного характера.

### **Критерии оценки письменной реферативной работы**

"отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"хорошо" реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"удовлетворительно" реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

### **Критерии оценки тестирования**

"отлично" - 90-100% правильных ответов.

"хорошо" 70-89% правильных ответов.

"удовлетворительно" – 50-69% правильных ответов

## **6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для контроля сформированности компетенции**

### **6.4.1 Контрольные вопросы (вопросы к зачету) для оценки сформированности компетенций ОК-8, ПКС-7, ПКС-8, ПКС-10**

<b>Вопрос</b>	<b>Код компетенции (согласно РПД)</b>
1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.	ОК-8
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.	ПКС-7
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.	ПКС-8
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.	ПКС-10
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.	ОК-8
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.	ПКС-7
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.	ПКС-8
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.	ПКС-10
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.	ОК-8

10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.	ПКС-7
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.	ПКС-8
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.	ПКС-10
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.	ОК-8
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.	ПКС-7
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.	ПКС-8
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.	ПКС-10
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений..	ОК-8
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.	ПКС-7
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.	ПКС-8
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.	ПКС-10
21. Профессиональный стресс и подходы к его изучению. Специфика понятия "профессиональный стресс" (различные парадигмы). Основные формы проявления стрессовых состояний в труде.	ОК-8
22. Организационные источники стресса. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.	ПКС-7
23. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала.	ПКС-8
24. Стрессы "голубых воротничков": факторы возникновения, особенности протекания, последствия, способы профилактики.	ПКС-10
25. Стрессы "белых воротничков": факторы возникновения, особенности протекания, последствия, способы профилактики.	ОК-8
26. Новые информационные технологии и источники стресса.	ПКС-7
27. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.	ПКС-8
28. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.	ПКС-10
29. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.	ОК-8
30. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пас-	ПКС-7

сивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействие на состояние человека.	
31. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.	ПКС-8
32. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.	ПКС-10

#### 6.4.2. Практические задания проблемного характера для оценки сформированности компетенций ОК-8

**Задание 1.** У вас 500 тыс.рублей, выделенных руководством компании (штат –100) для борьбы со стрессом на год.

Распределение данную сумму на предложенные вами методы борьбы со стрессом:

№ п/п	Методы	Бюджет

#### Критерии оценки выполнения практических заданий

**Отлично** - работа выполнена полностью; в логических рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок; в решении нет психологических и управленческих ошибок (возможен один недочет, который не является следствием незнания или непонимания учебного материала).

**Хорошо** - работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны (если умение обосновывать рассуждения не являлось специальным объектом проверки); допущены одна ошибка или есть два – три недочёта в принятом управленческом решении.

**Удовлетворительно** - допущено более одной ошибки или более двух – трех недочетов в принятом управленческом решении, но обучающийся обладает обязательными умениями по проверяемой теме.

**Неудовлетворительно** - допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не обладает обязательными умениями по данной теме в полной мере.

#### Общие критерии оценки решения психологических задач:

- умение оперативно сориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения;

- умение поставить и реализовать психологические цели и задачи в различных, даже неожиданных ситуациях, адекватно используя методы и технологии профессиональной деятельности;
- умение учитывать возрастные, типологические и индивидуальные особенности участников ситуации при выборе адекватных способов ее решения;
- умение предвидеть и анализировать результаты психологического воздействия.

#### **для оценки сформированности компетенций ПКС-7**

##### **Задание 1.** Проведите тест «Ваша стрессоустойчивость»

Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
4. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.
5. Вы занимаетесь спортом хотя бы два раза в неделю.
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.
7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.
8. Ваш вес соответствует Вашему росту.
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.
10. Вас поддерживает Ваша вера.
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.
12. У Вас много друзей и знакомых.
13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.
14. Вы здоровы.
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.
19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или друг их содержащих кофеин напитков.
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.

Предлагаются следующие ответы с соответственным количеством очков:

- почти всегда–1;
- часто–2;
- иногда–3;
- почти никогда–4;
- никогда–5.

Теперь сложите результаты Ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

Ключ к тесту:

Если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно,

– у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.

Если Ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если Вы набрали более 50 очков, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни–не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если Ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 очка

и выше, постарайтесь изменить свое поведение,

соответствующее данному пункту и Ваша уязвимость к стрессу снизится.

Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда будет уже поздно.

### **Критерии оценки выполнения практических заданий**

**Отлично** - работа выполнена полностью; в логических рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок; в решении нет психологических и управленческих ошибок (возможен один недочет, который не является следствием незнания или непонимания учебного материала).

**Хорошо** - работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны (если умение обосновывать рассуждения не являлось специальным объектом проверки); допущены одна ошибка или есть два – три недочёта в принятом управленческом решении.

**Удовлетворительно** - допущено более одной ошибки или более двух – трех недочетов в принятом управленческом решении, но обучающийся обладает обязательными умениями по проверяемой теме.

### **для оценки сформированности компетенций ПКС-8**

**Задание 1.** Осуществите самотестирование на тему «Конфликтная ли вы личность?».

## **ОПРОСНИК**

**1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпринимаете?**

- а) избегаете вмешиваться в ссору;
- б) можете вмешаться: встать на сторону потерпевшего или того, кто прав;
- в) всегда вмешиваетесь и до конца отстаиваете свою точку зрения.

**2. На собрании вы критикуете руководство за допущенные ошибки:**

- а) нет;
- б) да, но в зависимости от вашего личного отношения к нему;
- в) всегда критикуете за ошибки.

**3. Ваш непосредственный начальник излагает план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше:**

- а) если другие вас поддержат, то да;
- б) разумеется, вы будете поддерживать свой план;
- в) боитесь, что за критику вас могут лишить премиальных.

**4. Любите ли вы спорить со своими коллегами, друзьями:**

- а) только с теми, кто не обижается, и когда споры не портят ваши отношения;
- б) да, но только по принципиальным, важным вопросам;
- в) вы спорите со всеми и по любому поводу.

**5. Кто-то пытается пролезть вперед вас без очереди:**

- а) считая, что и вы не хуже него, попытаетесь обойти очередь;
- б) возмущаетесь, но про себя;
- в) открыто высказываете свое негодование.

**6. Представьте себе, что рассматривается рационализаторское предложение, экспериментальная работа вашего коллеги, в которой есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что ваше мнение будет решающим. Как вы поступите?:**

- а) выскажитесь и о положительных, и об отрицательных сторонах этого проекта;
- б) выделите положительные стороны в его работе и предложите предоставить возможность продолжить ее;
- в) станете критиковать ее: чтобы быть новатором, нельзя допускать ошибки.

**7. Представьте: свекровь (теща) постоянно говорит вам о необходимости экономии и бережливости, о вашей расточительности, а сама то и дело покупает дорогие вещи. Она хочет знать ваше мнение о своей последней покупке. Что вы ей скажете:**

- а) что одобряете покупку, если она доставила ей удовольствие;
- б) говорите, что эта вещь безвкусна;
- в) постоянно ругаетесь, ссоритесь с ней из-за этого.

**8. Вы встретили детей, которые курят. Как вы реагируете:**

- а) думаете: "Зачем мне портить себе настроение из-за чужих, плохо воспитанных озорников?";
- б) делаете им замечание;
- в) если бы это было в общественном месте, то вы бы их отчитали.

**9. В ресторане вы замечаете, что официант обсчитал вас:**

- а) в таком случае вы не даете ему чаевые, которые заранее приготовили, если бы он по-



ступил честно;

б) попросите, чтобы он еще раз при вас подсчитал сумму;

в) это будет поводом для скандала.

**10. Вы в доме отдыха. Администратор занимается посторонними делами, сам развлекается, вместо того чтобы выполнять свои обязанности: не следит за уборкой в комнате, разнообразием меню. Возмущает ли вас это:**

а) да, но если вы даже и выскажете ему какие-то претензии, это вряд ли что-то изменит;

б) вы находите способ пожаловаться на него, пусть его накажут или даже уволят с работы;

в) вы вымещаете недовольство на младшем персонале (уборщицах, официантках).

**11. Вы спорите с вашим сыном-подростком (младшей сестрой и т.п.) и убеждаетесь, что он прав. Признаете ли вы свою ошибку:**

а) нет;

б) разумеется, признаете;

в) какой же у вас авторитет, если вы признаетесь, что были неправы?

### **ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ.**

Используя ключ, подсчитайте количество баллов.

Каждый вариант ответа имеет свою оценку:

**ответ "а" - 4 балла;**

**ответ "б" - 2 балла;**

**ответ "в" - 0 баллов.**

Подсчитайте сумму набранных очков и, оцените свой результат.

**30-44 балла:**

Вы тактичны. Не любите конфликтов, даже если и можете их сгладить, легко избегаете критические ситуации. Когда же вам приходится вступить в спор, то вы учитываете, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но когда им требуется помощь, вы не всегда решаетесь ее оказать. Не думаете ли вы, что тем самым вы теряете уважение к себе в глазах других?

**15-29 баллов:**

О вас говорят, что вы слишком принципиальная или даже конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на ваши служебные или личные отношения, и за это вас уважают.

**10-14 баллов:**

Вы ищете поводов для споров, большая часть которых излишни, мелочны. Любите критиковать, но только когда это выгодно вам. Вы навязываете свое мнение, даже если неправы. Вы не обидитесь, если вас будут считать любителем поскандальить? Подумайте, не скрывается ли за вашим поведением комплекс неполноценности?

### **Домашнее задание студентам:**

Побеседуйте со своими родителями на тему конфликтных ситуаций и путей их разрешения, с которыми они сталкивались в процессе своей трудовой деятельности в конкретной организации.

Запишите их рассказ, проанализируйте его сточки зрения следующих критериев: вид конфликта, тип конфликта, причина конфликта, способ разрешения конфликта и целесообразность применения именно этого способа; предложите свой вариант разрешения конфликтной ситуации.

### **Критерии оценки решения психологических задач:**

**отлично** - обучающийся (группа студентов) активно и мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно и творчески, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение оперативно сориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; умение ставить и реализовать профессиональные цели и задачи в различных, даже неожиданных ситуациях, адекватно используя методы и технологии профессиональной деятельности, умение предвидеть и анализировать результаты психологического воздействия.

**хорошо** - обучающийся (группа студентов) мотивированно работал в течение выполнения задания, демонстрировал готовность выполнять поставленные задачи качественно, предлагая конструктивные и обоснованные способы решения ситуации. Демонстрировал умение ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; умение ставить и реализовать профессиональные цели и задачи в различных ситуациях, используя методы и технологии профессиональной деятельности с мелкими недочетами; допуская неточности при выборе способов решения; испытывал незначительные затруднения в процессе проведения работы по созданию психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса; мог ошибиться в прогнозировании и анализе результатов психологического воздействия.

**удовлетворительно** - обучающийся (группа студентов) демонстрировал низкую мотивацию и готовность выполнять поставленные задачи, испытывал существенные затруднения в выборе и аргументации выбранных способов решения ситуации; с трудом умел ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал серьезные ошибки в постановке и реализации профессиональных целей и задач в различных ситуациях, в использовании методов и технологий профессиональной деятельности; допускал ошибки при выборе способов решения ситуации; испытывал затруднения в процессе создания психологического климата, допускал ошибки в прогнозировании и анализе результатов психологического воздействия.

**неудовлетворительно** - учебная активность и мотивация обучающегося (группы студентов) слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует, при решении задачи не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки в выборе и аргументации выбранных способов решения ситуации; не может ориентироваться в ситуации и причинах ее возникновения; допускал грубые ошибки в постановке и реализации профессиональных целей и задач использовании методов и технологий профессиональной деятельности; может прогнозировать и анализировать результаты психологического воздействия.

### **для оценки сформированности компетенций ПКС-10**

#### **Задание 2. Игра «Построиться по росту»**

*Цель.* Выявление того, как фрустрация одной или нескольких потребностей человека (лишение возможности получать информацию из окружающей среды при помощи зрительного канала, запрет на использование вербальной формы общения) влияет на выбор им стратегии своего поведения.

*Содержание.* Тренер просит группу встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга, затем дает инструкцию: «Пожалуйста, закройте глаза. (Для усиления эффективности игры можно раздать игрокам специальные очки.) Теперь постарайтесь в полной тишине, НЕ РАЗГОВАРИВАЯ и как можно быстрее построиться по росту». Как правило, уже на первой минуте нарушается запрет на вербальное общение. Чаще всего игроки начинают задавать вопросы, касающиеся местонахождения самых высоких участников, возможных вариантов общения и т. д. В этом случае тренер, стараясь придерживаться нейтрального тона, повторяет одну и ту же фразу: «Разговаривать нельзя» или «Играем молча». После того как все выстроится, тренер просит открыть глаза (снять очки) и посмотреть на порядок расстановки.

*Обсуждение.* Каждый участник по кругу отвечает на вопросы тренера:

1. Какая стратегия поведения была выбрана вами?
2. Нарушали ли вы основные правила игры?
3. Похожа ли эта игра на реальную жизненную ситуацию?
4. Довольны ли вы своим поведением, что бы хотелось изменить?
5. Что мешало вам быть более эффективным?

#### **Критерии оценки выполнения практических заданий**

**Отлично** - работа выполнена полностью; в логических рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок; в решении нет психологических и управленческих ошибок (возможен один недочет, который не является следствием незнания или непонимания учебного материала).

**Хорошо** - работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны (если умение обосновывать рассуждения не являлось специальным объектом проверки); допущены одна ошибка или есть два – три недочёта в принятом управленческом решении.

**Удовлетворительно** - допущено более одной ошибки или более двух – трех недочетов в принятом управленческом решении, но обучающийся обладает обязательными умениями по проверяемой теме.

**Неудовлетворительно** - допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не обладает обязательными умениями по данной теме в полной мере.

#### **Задание 4. Упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека»**

*Цель.* Обобщение информации, полученной в течение дня.

*Содержание.*

**Этап 1.** Каждый участник записывает два личностных качества, которые помогают ему справляться со стрессом.

**Этап 2.** Группа делится на подгруппы, в которых составляется «Портрет стрессоустойчивого человека». Обязательное условие: в списке личностных качеств, составленном группой, должно быть два качества от каждого ее участника.

**Этап 3.** После составления списка подгруппы составляют резюме для участия в саммите «Самый успешный и стрессоустойчивый специалист года».

*Рекомендации.* Участники могут провести обсуждение тех качеств, которые наиболее часто (или наиболее редко) упоминались в резюме, проанализировать их и составить собственную программу, включающую формирование необходимых для стрессоустойчивости личностных качеств.

### **Критерии оценки выполнения практических заданий**

**Отлично** - работа выполнена полностью; в логических рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок; в решении нет психологических и управленческих ошибок (возможен один недочет, который не является следствием незнания или непонимания учебного материала).

**Хорошо** - работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны (если умение обосновывать рассуждения не являлось специальным объектом проверки); допущены одна ошибка или есть два – три недочёта в принятом управленческом решении.

**Удовлетворительно** - допущено более одной ошибки или более двух – трех недочетов в принятом управленческом решении, но обучающийся обладает обязательными умениями по проверяемой теме.

**Неудовлетворительно** - допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не обладает обязательными умениями по данной теме в полной мере.

#### **6.4.3. Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины в форме устного опроса для оценки сформированности компетенций ПКС-7**

- 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 и поведенческом уровнях.
- Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
- История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
- Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
- Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
- Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
- Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
- Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
- Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.

#### **6.4.4. Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенций ПКС-10**

- Стресс в обыденном сознании;
- Индивидуальные особенности протекания стресса (изучение и интерпретация данных;

- Индивидуальные особенности копинг-поведения;
- Профессиональный стресс;
- Профилактика стресса: работа с установками;
- Профилактика стресса: осознание реальной значимости стрессора;
- Профилактика и коррекция стрессовых состояний: техники саморегуляции;
- Профилактика и коррекция стрессовых состояний: нервно-мышечная релаксация;
- Профилактика и коррекция стрессовых состояний: использование медитативных техник;
- Профилактика и коррекция стрессовых состояний: «бытовые копинг-стратегии»;
- Коррекция стрессовых состояний: работа с «непережитыми» стрессовыми ситуациями.

#### **6.4.5. Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенций ПКС-8**

##### **1. Выберите правильный ответ.**

**Правильный менеджмент в проблеме коммуникации состоит в необходимости сознательно:**

1. активизировать процессы коммуникации в организации
2. упорядочить процессы коммуникации
3. сделать все процессы коммуникации эффективными
4. снижать частоту случаев неэффективной коммуникации
5. все ответы верны
6. все ответы неверны

##### **2. Выберите правильный ответ.**

**Современный менеджмент рассматривает конфликт как:**

1. следствие плохого характера сотрудников
2. инструмент для организационных изменений
3. необходимость смены руководителя
4. зло, которое нельзя допускать в организации
5. все ответы верны
6. все ответы неверны

##### **3. Выберите правильный ответ.**

**Ключевой компетенцией менеджера является:**

1. объединение людей
2. постановка целей и задач
3. формирование организационной структуры
4. осуществление контроля
5. все ответы верны
6. все ответы неверны

##### **4. Выберите правильный ответ.**

**Индивид, влияющий на поведение членов группы посредством своих личностных качеств, называется:**

1. лидером
2. менеджером
3. субъектом
4. универсумом
5. все ответы верны
6. все ответы неверны

#### **5. Выберите правильный ответ.**

**Среди приведенных ниже утверждений одно является неверным. Укажите его.**

1. управление возникло задолго до появления менеджмента
2. основной функцией менеджмента является координация
3. менеджер всегда выполняет управленческие функции
4. менеджер может явиться одновременно собственником предприятия
5. все ответы верны
6. все ответы неверны

### **6.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

*адреса доступа к документам*

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при реализации образовательных программ высшего образования в ННГУ (Приказ от 13.05.2021 №241-ОД);

Положение о фонде оценочных средств, (Приказ от 10.06.2015 №247-ОД);

Положение об электронной информационно-образовательной среде ННГУ (Приказ от 25.01.2018 №41-ОД);

Положение о порядке организации и освоения факультативных и элективных дисциплин (модулей) в ННГУ (Приказ от 19.09.2017 № 427-ОД);

Регламент проведения компьютерного тестирования студентов с использованием системы «Прометей» (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Регламент проведения межсессионной аттестации студентов (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Положение о курсовой работе (Приказ от 11.02.2019 №АФ-3)

Типовое положение о реферате (Приложение к приказу от 14.02.2018 №АФ 14-ОД);

Типовое положение о контрольной работе студентов заочной формы обучения (Приказ от 14.02.2018 №АФ 14-ОД).

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

а) основная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. // ЭБС ЮРАЙТ: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://urait.ru/bcode/402432>

2. Веснин В.Р. Управление человеческими ресурсами\ учебник.- Москва: Проспект, 2019. - 704 с. // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392274017.html>

3. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с. — (Бакалавр. Академический курс — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-stressa-433788>

б) дополнительная литература:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-415580>

2. Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс]: учебное пособие. — Электрон. дан. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 216 с. // ЭБС Znanium.com: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-415580>

3. Краткий справочник практического психолога / Н. Н. Ежова. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - (Психологический практикум) - ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222215203.html>

4. Льюис Д. Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю: учебное пособие. — Электрон. дан. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 240 с. — ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961418514.html>

5. Малюк, В. И. Современные проблемы менеджмента: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. И. Малюк. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 192 с. — (Серия : Университеты России). — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <https://urait.ru/book/sovremennye-problemy-menedzhmenta-415358>

6. Нестерова, О. В. Управление стрессами: учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. // ЭБС Znanium.com: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=451386>

7. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: Учебное пособие / Под ред. Хрусталева Н.С. - СПб: СПбГУ, 2013. - 142 с. - ЭБС «Znanium»: [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=941579>

8. Свенцицкий, А. Л. Организационная психология: учебник для вузов / А. Л. Свенцицкий. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 504 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. - Адрес доступа: <https://urait.ru/book/organizacionnaya-psihologiya-406835>

9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко - М.: Институт психологии РАН, 2011. - ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>

10. Управление персоналом: теория и практика. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / А.Я. Кибанов, И.А. Баткаева, Е.А. Митрофанова и др. под ред. А. Я. Кибанова. - М.: Проспект, 2015. - ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392166862.html>

в) Программное обеспечение

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Интернет-ресурсы:

Название	Гиперссылка
Фундаментальная библиотека Нижегородского Государственного Университета им. Н.И. Лобачевского	<a href="http://www.lib.unn.ru/">http://www.lib.unn.ru/</a>
Электронная библиотечная система "Znanium"	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Электронная библиотечная система "Лань"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронная библиотечная система "Консультант студента"	<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>
Электронная библиотечная система "Юрайт"	<a href="http://www.urait.ru/">http://www.urait.ru/</a>
Каталог периодических изданий "East View"	<a href="http://www.ivis.ru/">http://www.ivis.ru/</a>
Подписка Elibrary на коллекцию 129 российских журналов в полнотекстовом электронном виде	<a href="http://biblio.tsutmb.ru">http://biblio.tsutmb.ru</a>

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран); помещения для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.



Программа дисциплины **Основы профессионального стресс-менеджмента** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ВО ННГУ) по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ ННГУ от 13.05.2020 г. №256-ОД).

Автор к.пс.н., доцент  
Д.п.н., профессор

Беганцова И.С.  
Щелина Т.Т

Рецензент к.мед.н., доцент

Гуданова Е.М.

Программа одобрена на заседании кафедры общей и практической психологии  
от 18.02.2021 года, протокол № 3

зав. кафедрой  
к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Председатель МК  
к.псих.н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.

Программа дисциплины (модуля) **Основы профессионального стресс-менеджмента** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций примерных основных образовательных программ по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности.

Автор (ы) д.п.н., профессор  
к.пс.н., доцент

 Щелина Т.Т.  
 Беганцова И.С.


Рецензент (ы) к.мед.н., доцент

 Гуданова Е.М.


Программа одобрена на заседании кафедры общей педагогики и педагогики профессионального образования

От «13» января 2017 года, протокол № 10.

и.о. зав. кафедрой д.п.н., профессор

 Щелина Т.Т.

Председатель УМК  
психолого-педагогического факультета,  
к.психол.н., доцент

 Ганичева И.А.

П.7. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

 Елькина Т.А.